

9月19日(木)は中秋の名月

# お団子と新芋で、お月見を



昔は旧暦の7月を初秋、8月を中秋、9月を晩秋といいました。なかでも中秋の名月は最も月が美しく明るいとされ、特別に「十五夜」と呼びました。旧暦の時代、日本人は月の満ち欠けでおおよその月日を知り、農事を行いました。十五夜は収穫を感謝する初穂祭の意味があり、この季節に収穫される芋をお供えしたことから「芋名月」とも呼ばれます。十五夜には満月のように丸い15個のお団子と、里芋のきぬかつぎや新物のさつま芋を供え、魔除けの力があるとされるススキを飾ります。

## 十五夜のお団子・マクロビオティックアレンジ

(レシピ&画像: 正食協会  
「私のとっておきお菓子の本」より)



### いきなり団子

#### ■作り方

- ①さつま芋は厚さ5mm程度の輪切りにする。
  - ②Aを混ぜ、水を入れて耳たぶ程度の柔らかさになるまでこねる。
  - ③小豆あんにレーズンを混ぜ、5等分して丸める。
  - ④②を5等分して丸くのぼす。
  - ⑤①に③をのせて、④をかぶせて包む。黒ごま2~3粒を上につけて蒸し器に入れ、20分ほど蒸す。
- ※さつま芋が小さければ、小さい団子にして10個分になります。

#### ■材料(5個分)

- さつま芋(中)…1本  
A(地粉)…100g  
白玉団子粉…150g  
塩…ひとつまみ  
小豆あん…240g  
レーズン…大さじ2  
黒ごま…適量

### 玄米よもぎ団子

#### ■作り方

- ①よもぎはゆでて細かく刻み、すり鉢ですりつぶす。
- ②Aを混ぜ、ぬるま湯を入れて耳たぶ程度の柔らかさになるまでこねる。生地を3等分して蒸し器で15分ほど蒸す。
- ③水で濡らしたすり鉢に入れ、①を入れて濡らしたすりこぎでよくつき、こね合わせる。手で持てる熱さになったらまな板の上でこね、さらによもぎが混ざるようにする。
- ④小豆あんを10等分して丸める。
- ⑤③を10等分し、打ち粉をつけながら丸くのぼして④を入れ、団子に丸める。器に盛り、きな粉をふる。

#### ■材料(10個分)

- 生よもぎ…50g  
(またはよもぎ粉…小さじ1)  
A(玄米粉)…100g  
白玉団子粉…50g  
塩…ひとつまみ  
ぬるま湯…約1カップ  
小豆あん…200g  
打ち粉(片栗粉)…適宜  
きな粉…適量

### 20934(ムソー) 特別栽培米あやひめ使用・ 上新粉

200g  
399円(税込価格)380円(本体価格)

【原材料】うるち米(北海道産)

北海道産特別栽培米「あやひめ」だけを粉にした、きめ細かな上新粉です。白玉だんごなど和菓子作りのほか、唐揚げや天ぶらの衣にも。



### 20939(ムソー) 国内産有機 きな粉

120g  
294円(税込価格)  
280円(本体価格)

【原材料】有機大豆(国内産)

国内産有機大豆を香ばしく炒り上げた風味ゆたかなきな粉です。あべかわ餅、くず餅、わらび餅、おはぎ、お団子に。



### 20923(ムソー) オーガニック きな粉

130g  
179円(税込価格)  
170円(本体価格)

【原材料】有機大豆(中国産)

有機栽培丸大豆を100%使用したきな粉です。きな粉は、食物繊維を多く含み、たいへん消化吸収の良い食品です。



### 21725(遠藤製餡) オーガニック ゆであずき・缶入

250g  
315円(税込価格)  
300円(本体価格)

【原材料】有機小豆、有機砂糖、食塩

有機栽培の小豆と砂糖を使用した、さらさら感のある、粒形を残したゆであずきです。

