

Table with columns: 曜日 (Day), 献立名 (Menu Name), and ingredients. Rows include items like うどんパースト, 白身魚の野菜あんかけ, 鶏肉と大根のどろ煮, etc.

Table with columns: 曜日 (Day), 献立名 (Menu Name), おやつ (Snack), and ingredients. Rows include items like 親子うどん, 白身魚のからあげ野菜あんかけ, 鶏肉のみぞれ焼き, etc.

水無月

6月30日は水無月を食べる日です。京都では1年のちようど折り返しにあたるこの日に、この半年の罪や穢れを祓い、残り半年の無病息災を祈願する神事「夏越祓(なごしのはらえ)」が行われます。

さばの香味焼き(子ども4人分)

材料: さば-4切 にんにく-2g しょうが-2g ねぎ-6g ごま油-小さじ1/2 みりん-小さじ1 しょうゆ-小さじ2

- 作り方
①にんにく、しょうがはみじん切り、ねぎは小口切りにする。
②①とごま油、みりん、しょうゆを合わせて、香味だれをつくる。
③さばを香味だれに30分ほど浸けておく。
④魚焼きグリルでさばを焼き、焼き上がる直前に残った浸けだれをぬって中まで焼いたら完成!!

水無月

6月30日は水無月を食べる日です。京都では1年のちようど折り返しにあたるこの日に、この半年の罪や穢れを祓い、残り半年の無病息災を祈願する神事「夏越祓(なごしのはらえ)」が行われます。

この「夏越祓」に用いられるのが、6月の和菓子の代表ともいうべき「水無月」です。水無月は白いうろう生地に小豆をのせ、三角形に切られた菓子ですが、それぞれに意味がこめられています。水無月の上部にある小豆は邪気払いや悪魔払いの意味があり、三角の形は暑気を払う氷を表していると言われています。

さばの香味焼き(子ども4人分)

材料: さば-4切 にんにく-2g しょうが-2g ねぎ-6g ごま油-小さじ1/2 みりん-小さじ1 しょうゆ-小さじ2

- 作り方
①にんにく、しょうがはみじん切り、ねぎは小口切りにする。
②①とごま油、みりん、しょうゆを合わせて、香味だれをつくる。
③さばを香味だれに30分ほど浸けておく。
④魚焼きグリルでさばを焼き、焼き上がる直前に残った浸けだれをぬって中まで焼いたら完成!!

