



令和6年8月26日
市場こども園

まだまだ残暑が厳しいですが、雲の流れや日の短さが秋の訪れを感じさせてくれる季節となりました。これからの季節、“食欲の秋”と言われるように、おいしいお米や野菜、魚、果物がたくさんあります。栄養たっぷりの旬の食材を食べて元気いっぱいに過ごしましょう。



防災の日

9月1日は防災の日です。

非常食の備えはできていますか？災害時、救済活動や支援態勢が整うのは発生から3日目以降といわれています。その為、非常食は、最低でも3日分は用意しておきましょう。

準備しておくよい非常食



水
パン
レトルトごはん

肉・豆・魚
などの缶詰

即席めん
乾物

他にも、ラップや紙皿、プラスチックスプーンなどがあると、水を使わずに済みます。年に数回、中身を見直し、賞味期限を確認しておくことも大切です。

★ 9月17日は 十五夜 ★

十五夜とは旧暦の8月15日のことで、1年で最も美しいとされる中秋の名月を鑑賞するだけでなく、これから始まる収穫期を前にして収穫を感謝する『初穂祭り』としての意味合いがありました。

9月頃に収穫される里芋やさつまいもなどの“芋”をお供えすることから『芋名月』とも呼ばれています。



日本全国郷土料理の旅 今月は… 三重県



伊勢うどん

伊勢食文化圏では、昔から伸ばす手間をかけずに腰の無い太いうどんをつくり、これに味噌だまりを絡ませて食べていたという。伊勢参りが盛んになる江戸時代になると、参宮客にいつでも食べられるようにと、ゆで続けた麺にたまりを掛けてすぐに食べられる店が出来てきた。御木本真珠の御木本幸吉は自宅がうどん店だったので、店で使っていた手塩皿が残されていることから、当時は少しずつ取り分けて食べていたらしい。太くて柔らかい麺と出汁の効いた黒いたれ（つゆ）が特徴的な「伊勢うどん」は、伊勢市民のソウルフードであり、スーパーマーケットなどでも売られ1年中食べられる。

全国的にも有名な料理のひとつである「のっぺい」は、のっぺい汁、のっぺ等他県でもさまざまな呼び方があり、親しまれている料理である。里芋が必ず入ることから収穫時期にあわせて冬に食べられることが多く、人参、ごぼう、大根など根菜類が入り油炒めしないのが特徴。伊賀地域においても代表的な冬のおかずとして食べられ、大量につくって最初は具だくさんの汁物として食し、その後温めなおして最後は煮物のような状態で食べられている。この地域は三重県の中で唯一海に面していないので魚料理に恵まれず、大豆加工品や魚肉加工品（竹輪やかまぼこなど）はごちそうであり、一昔前までは地域の祭りや、家庭の祝い事、法事・葬式などの精進落としなど、事あるごとにつくられてきたという。



のっぺい



へんば餅

へんば餅は、この馬を返す場所＝返馬所（へんばじょ）の近くで食べられたことが由来となり、返馬（へんば）餅と言われるようになったと伝えられている。当時の歴史がそのまま商品名となったちょっと珍しい餅菓子である。

