

月見だんご

Tukimidango

その年の収穫への感謝を込めて十五夜に供える



月見の習慣は中国から伝わり、平安初期ごろから宮廷で、8月15日に月見の宴が行われるようになりました。現在のようにだんごを供える庶民の月見は、江戸時代になってからのものようです。また、里芋の収穫祭が満月の8月15日に行われたので芋名月とも呼ばれ、里芋を供えるところが多く、月見だんごを里芋の形で作るところもあります。ちなみに翌月の十三夜は豆名月と呼ばれ、枝豆を供えますが、これは日本だけのものです。また十五夜と十三夜の両方を見ないことを片月見というそうです。

材料(約15個分)

上新粉 200g
ぬるま湯 180cc



❖ つくり方

- 1 ボールに上新粉を入れ、ぬるま湯180ccを徐々に加えながら、耳たぶくらいの固さになる。
- 2 蒸気の上上がった蒸し器にぬれ布巾を敷き、1をちいさくちぎって並べ、強火で20分ほど蒸す。
- 3 蒸しあがったら、ぬれ布巾に取り1つにまとめる。熱いうちに手にぬれ布巾をまきつけ、弾力がでてなめらかになるまで力強くねる。
- 4 手に水をつけながら小さく丸める。
- 5 4をもう1度5分ほど蒸す。

Column

お月見とは

月見の習慣は中国から伝わった平安初期ごろの月見の宴が始まりで、現在のようにだんごを供える庶民の月見は、江戸時代になってから。

月見のお供えには“秋の野に咲きたる花をおよび折りかき数ふれば七種の花”と万葉集にも歌われている秋の七草は萩・尾花・葛・撫子・女郎花・藤袴・桔梗を飾ってもいいのですが、名も知らない野の草花を摘んできても良いですね。

月見だんごも関東は、上新粉からできたお団子をピラミッド型に積みますが、関西風はそれを餡に包んだ里芋型で並べます。



POINT

- 1度に食べきれないときは、ラップに包んで冷凍保存し、食べる直前にもう1度蒸し直せば、またおいしく食べられます。

レシピ及び豆知識：KOMEKO ヘルシーお菓子の手作り絵本 全国穀類工業協同組合・全農