



10 月食育メモ



佐賀の郷土料理「がめ煮(煮じゃあ)」

全国的には「筑前煮」と呼ばれ、博多をはじめ、九州の他の地域でも郷土料理として愛されています。色々な種類の根菜と鶏肉を炒めて煮含める料理で、祭りや祝いの席に欠かせない郷土料理です。佐賀県の各地で行われる秋祭り・おくんちのもてなし料理などとしても振る舞われます。

唐津おくんちを始め、10 月はおくんちがあちこちで行われます。おくんちは、新米を氏神様に捧げ天地の神様に感謝をする日です。各地区の浮立や手踊りが氏神様に奉納され、新穀に感謝し、親戚縁者を招いて赤飯、甘酒、煮じゃあ等を食べる風習があります。おくんちが済むと、とり入れの準備で忙しくなるため、赤飯や甘酒、煮じゃあを食べて体力をつけ仕事に励むようにと、祭りが行われるそうです。

10 月 15 日(水)の郷土料理の日で提供予定です。



参考:農林水産省 うちの郷土料理
佐賀県栄養保健推進協議会「佐賀の郷土料理」



秋を楽しむお月見の行事

昔から、秋は 1 年のうちで最も月がきれいに見える季節とされ、昔の暦(旧暦)で秋の真ん中にあたる 8 月 15 日の十五夜の月を「中秋の名月」と呼んで、月を鑑賞するお月見の行事が行なわれてきました。ちょうどこの時期に里いもが収穫されることから、里いもをお供えしたり、「きぬかつぎ」などの里いも料理を食べたりする風習もあり、別名で「芋名月」ともいわれているそうです。また、十五夜からひと月ほど後の十三夜にもお月見をする風習があり、両方合わせてお月見をすると縁起が良いとされています。



2025 年の十五夜は 10 月 6 日、十三夜は 11 月 2 日です。

十五夜の行事食

月見団子



米から作る団子。満月に見立てた丸い形のほか、里いもの形などもあり、地域によって違いがあります。

きぬかつぎ



里いもを皮付きでゆでたり蒸したりしたもの。平安時代の女性の服装にちなんで、こう呼ばれます。

