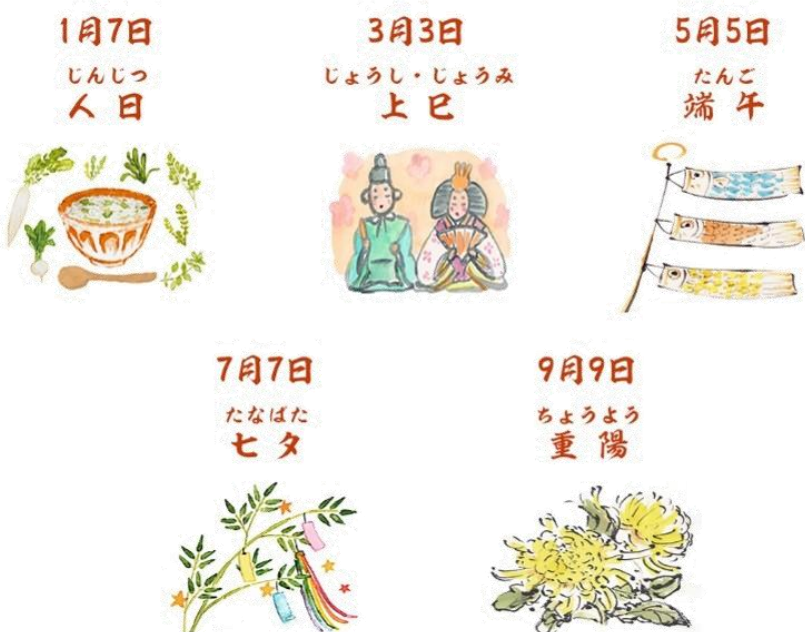


お店には秋の味覚が並び始め、世間は早くも食欲の秋ですね。さて、9月には「重陽の節句」が行われますが皆さんはどういったことをするのかご存知でしょうか？今回のフードリズムでは「重陽の節句」についてお話します。



「重陽の節句」とは？

重陽の節句は毎年9月9日に行われる日本の五節句の一つです。中国の古代思想に基づいており、奇数が陽の数とされ、特に「9」は最大の陽の数です。9月9日の陽が重なる日を「重陽」と呼び無病息災や子孫繁栄を願う行事として制定されました。今では五節句の中でも影が薄くなりましたが五節句を締めくくる行事として昔は最も盛んだったと言われています。



「重陽の節句」の食べ物や料理

3月3日の「上巳の節句（桃の節句）」ではちらし寿司やひし餅を食べ、5月5日の「端午の節句」では柏餅やちまきを食べるように、五節句ではそれぞれ季節の食材を使った食べ物や料理をいただく習慣があります。「重陽の節句」では、秋に旬を迎える栗やなすを使った料理が定番です。また菊を使ったお酒や料理をいただきます。

栗ご飯



重陽の節句では、豊作を願う意味もあり、秋の味覚である栗を主役にした栗ご飯を食べてお祝いします。庶民の間では「栗の節句」と言われるほど、栗ごはんは重陽の節句には欠かせないメニューです。

なす料理



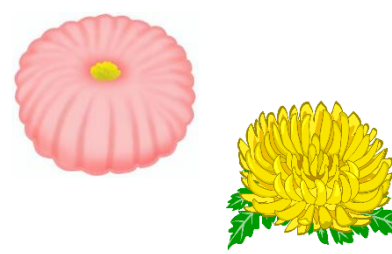
秋になると味がおいしくなるといわれる秋なすも、重陽の節句ではよく使われます。焼きなすや、なすの煮びたしなどを家族と一緒に食べましょう。

食用菊



「菊の節句」と呼ばれるように、重陽の節句では菊の存在はマストです。エディブルフラワーとして知られる食用菊をサラダやおひたし、お吸い物などにプラスして、この節句を祝います。また冷酒に菊の花びらを浮かべた「菊酒」も好まれます。

菊のお菓子



菊の花びらを使ったスイーツや、菊に見立てた和菓子なども、重陽の節句ではよく食べられます。季節の移り変わりや秋の訪れを食卓で感じることができるでしょう。