

## 6月30日は“令和初”の夏越の祓

# 令和元年の後半は新・行事食「夏越ごはん」でスタート！

～一年の前半の穢れを祓い、後半の無病息災を願う神事「夏越の祓」～

公益社団法人 米穀安定供給確保支援機構(以下、米穀機構)では、一年の前半の罪や過ち、心身の穢れを祓い清め、残り半年間の無病息災を祈る神事として、古来より全国の神社で行われている「夏越の祓(なごしのはらえ)」に合わせ、新たな行事食として「夏越ごはん(なごしごはん)」を2015年より提唱しています。「夏越ごはん」は、夏を元気に乗り切れるよう、また、一年の後半を新たな気持ちでスタートするとき食べる行事食です。

### 「夏越の祓」は残り半年間の無病息災を祈る大切な神事

「夏越の祓」は、奈良時代より1,000年以上続く、一年の前半の最終日にあたる6月の晦日に行われる節目の神事です。

神社では鳥居の下や拝殿の前などに茅(ちがや)や藁で作った大きな輪を設け、「8の字」を描くように輪を3回ぐり抜ける「茅の輪(ちのわ)くぐり」を行い、一年の前半の罪や穢れを祓い、残り半年間の無病息災を祈ります。



赤坂氷川神社

### 「夏越ごはん」の概要

「夏越ごはん」は、「夏越の祓」の茅の輪の由来となった、蘇民将来(そみんしょうらい)が素盞鳴尊(すさのおのみこと)を「栗飯」でもてなしたという伝承にならった「栗」、邪気を祓う「豆」などの雑穀の入ったごはん、茅の輪をイメージした緑や、邪気を祓う赤の旬の夏野菜の丸いかき揚げをのせ、百邪を防ぐといわれる旬のしょうがを効かせたさっぱりおろしだれをかけたごはんを基本としています。



「夏越ごはん」イメージ

#### 1. 「茅の輪」をイメージした「旬の夏野菜」などを使った丸いかき揚げ

- ・「茅の輪」をイメージして“緑の食材”を使う(ゴーヤ、いんげん、枝豆、オクラなど)
- ・邪気祓いをする“赤い食材”を使う(赤パプリカ、えび、にんじんなど)

#### 2. 「夏越の祓」の茅の輪の由来となった蘇民将来の伝承にならった「栗」や邪気を祓う「豆」などが入った雑穀ごはんや五穀ごはん、小豆ごはん

#### 3. 百邪を防ぐといわれる旬のしょうがとレモンを効かせたさっぱりおろしだれ

### ■「夏越ごはん」の動画を配信

「夏越ごはん」の動画を新たに作成。

令和元年6月12日(水)から「夏越ごはん」のホームページ(<http://www.komenet.jp/nagoshigohan/>)にてご覧いただけます。

### ■首都圏の車両内で「夏越ごはん」の動画を6月24日～30日まで放映

令和元年6月24日(月)～30日(日)の期間、JR山手線、京浜東北線等の車内「トレンチャンネル」と、東京メトロ車内「Tokyo Metro Vision」において、『夏越ごはん』の動画を放映いたします。また、スーパーの惣菜売り場において、『夏越ごはんの歌』の動画が流れる予定です。

<本件に関するお問合せ先>

「夏越ごはん」広報事務局 担当:名取・平松

TEL:03-4580-9102 MAIL:nagoshigohan@prap.co.jp

## ■5年間で約3倍！神社100社が協力！赤坂氷川神社では夏越ごはんの無料配布も

今年も、都内の神社において「夏越の祓」のご参拝時に「夏越ごはん」のレシピと「雑穀米」をご神饌として配布していただきます。協力いただく神社は、都内100社(昨年は78社)で、2015年当初の34社から、3倍に増加しています。また、赤坂氷川神社では、6月30日(日)17時から執り行われる「夏越の祓」の神事において、ご参拝された方の中から先着200名に、ミニサイズの「夏越ごはん」を無料配布いたします。



赤坂氷川神社での無料配布の様子

### 赤坂氷川神社 港区赤坂 6-10-12

6月30日(日) 18:00頃 (17:00からの神事終了後)

17:00からの「夏越の祓」ご参拝者された方の中から先着200名様にミニサイズの「夏越ごはん」を無料配布いたします。※無くなり次第終了

## ●ご協力神社一覧

「雑穀米」をご神饌として配布いたします。(数に限りがございます)

NO	神社名	住所	NO	神社名	住所	NO	神社名	住所	NO	神社名	住所
1	青山熊野神社	150-0001 渋谷区神宮前2-2-22	26	亀戸天神社	136-0071 江東区亀戸3-6-1	51	十二社熊野神社	160-0023 新宿区西新宿2-11-2	76	成子天神社	160-0023 新宿区西新宿8-14-10
2	赤城神社	162-0817 新宿区赤城元町1-10	27	小谷野神社	124-0006 葛飾区堀切4-33-17	52	西高井戸松庵稲荷神社	167-0054 杉並区松庵3-10-3	77	旗間八幡神社	142-0064 品川区旗の台3-6-12
3	赤坂氷川神社	107-0052 港区赤坂6-10-12	28	小菅神社	124-0006 葛飾区小菅3-1-2	53	正一位若走神社	190-0142 あきる野市伊奈1575	78	幡ヶ谷氷川神社	151-0071 渋谷区本町5-16-2
4	池袋氷川神社	170-0011 豊島区池袋本町3-14-1	29	榎子神社	141-0022 品川区東五反田1-2-33	54	白幡神社	131-0032 墨田区東向島3-5-2	79	八幡神社	116-0011 荒川区西尾久3-7-3
5	池袋御嶽神社	171-0014 豊島区池袋3-51-2	30	北野神社	165-0026 中野区新井4-14-3	55	神明氷川神社	164-0013 中野区弥生町4-27-30	80	初音森神社	130-0025 墨田区千歳4-4-8
6	石浜神社	116-0003 荒川区南千住3-28-58	31	真砂神社	141-0033 品川区西品川13-16-31	56	根森神社	103-0012 中央区日本橋區富町1-10-2	81	瑞森八幡神社	151-0051 渋谷区東千駄ヶ谷1-1-24
7	稲荷皇王神社	160-0032 新宿区歌舞伎町2-17-5	32	久我山稲荷神社	168-0082 杉並区久我山3-37-14	57	陣田稲荷神社	131-0031 墨田区墨田4-38-13	82	半田稲荷神社	154-0014 豊田谷区新町2-17-1
8	居木神社	141-0032 品川区大崎3-8-20	33	熊野宮	187-0042 小平市仲町361	58	陣田川神社	131-0034 墨田区堤通2-17-1	83	氷川神社	141-0031 品川区西五反田5-6-3
9	江島杉山神社	103-0004 中央区東日本橋2-27-9	34	小石川大神宮	112-0002 文京区小石川12-5-7	59	千住神社	120-0043 足立区千住宮元町24-1	84	久富稲荷神社	154-0014 豊田谷区新町2-17-1
10	豆腐金刀比羅神社	142-0063 品川区荏原1-16-4	35	高円寺氷川神社	166-0003 杉並区高円寺南4-44-19	60	高木神社	131-0045 墨田区押上2-37-9	85	大島神社	136-0072 江東区大島7-24-1
11	豆腐神社	140-0001 品川区北品川12-30-28	36	江東天祖神社	136-0071 江東区亀戸3-38-35	61	高田建徳守氷川神社	171-0033 豊島区高田2-2-18	86	白吉神社	196-0002 昭島区拝島町5-10-36
12	大泉天神 北野神社	178-0063 練馬区大泉東4-25-4	37	江北氷川神社	123-0872 足立区北2-43-8	62	淵野川八幡神社	114-0023 北区滝野川5-26-15	87	平井諏訪神社	132-0036 江戸川区平井6-17-36
13	大泉天神 北野神社	178-0062 練馬区大泉東4-25-4	38	五條天神社	110-0007 台東区上野公園4-17	63	多田神社	164-0014 中野区南台3-43-1	88	平井天祖神社	132-0036 江戸川区平井6-17-36
14	大鳥神社	153-0064 目黒区下目黒3-1-2	39	園徳神社	182-0022 鎌倉市園徳町1-7-1	64	玉川神社	205-0015 羽村市羽中4-3-7	89	平河天宮宮	102-0093 千代田区平河町1-7-5
15	大宮前春日神社	168-0073 杉並区宮前3-1-2	40	駒込天祖神社	113-0021 文京区本駒込3-40-1	65	天祖神社	170-0005 豊島区南大塚3-49-1	90	川神明宮	135-0004 江東区森下1-3-17
16	菟塚八幡神社	167-0043 杉並区上荻4-19-2	41	小山八幡神社	142-0063 品川区荏原7-5-14	66	天祖・諏訪神社	140-0013 品川区南大井1-4-1	91	布多天神社	182-0021 鎌倉市園徳町1-7-1
17	小野御嶽神社	110-0004 台東区下谷2-13-14	42	胡録神社	116-0003 荒川区西尾久3-5-6	67	天祖 若宮八幡宮	177-0051 練馬区園町北3-34-32	92	池切天神社	124-0006 葛飾区堀切3-11-2
18	御嶽神社	145-0073 大田区北嶺町37-20	43	鶴瀬八幡神社	140-0011 品川区東大井1-20-10	68	東京新宿御嶽花園神社	160-0022 新宿区新宿5-17-3	93	三崎稲荷神社	101-0061 千代田区神田三崎町2-9-12
19	稲田神社	150-0001 渋谷区神宮前5-26-6	44	鎌江神社	135-0003 江東区鎌江2-2-17	69	東宮大神宮	102-0071 千代田区富士見2-4-1	94	水元香取神社	125-0033 葛飾区東水元2-41-1
20	葛西神社	125-0041 葛飾区東葛西1-5	45	三谷八幡神社	142-0062 品川区小山5-8-7	70	東郷神社	150-0001 渋谷区神宮前1-5-3	95	砂巻神社	170-0003 豊島区駒込3-16-16
21	西崎神社	140-0014 品川区大井6-18-36	46	下谷神社	110-0015 台東区上野3-29-8	71	芦超八幡神社	142-0041 品川区戸越2-6-23	96	三輪稲荷神社	131-0041 墨田区八広3-6-13
22	瑞穂神社	182-0022 鎌倉市園徳町1-7-1	47	品川神社	140-0001 品川区北品川13-7-15	72	長崎神社	171-0051 豊島区長崎1-9-4	97	三島神社	110-0003 台東区稲荷1-7-11
23	葛飾氷川神社	124-0006 葛飾区堀切3-28-10	48	清水稲荷神社	174-0054 板橋区宮本町54-1	73	中嶋神社	182-0022 鎌倉市園徳町1-7-1	98	大和町八幡神社	165-0034 中野区大和町2-30-3
24	香取神社	124-0006 葛飾区堀切3-28-10	49	下神明天祖神社	142-0043 杉並区三葉1-3-24	74	七社神社	114-0024 北区西ヶ原2-11-1	99	八木本天祖神社	106-0032 港区八木本7-7-7
25	上神明天祖神社	142-0043 品川区二葉4-4-12	50	下高井戸赤山八幡神社	168-0073 杉並区下高井戸4-39-3	75	深谷稲荷神社	104-0045 中央区築地6-20-37	100	萬神社	121-0815 足立区鳥越4-25-1

\*大祓式の日程は神社によって異なります。各神社までお問い合わせください。

## ■全国の飲食店やスーパーで続々提供開始！今年は初の駅弁・「夏越ごはん弁当」の提供も！

今年の「夏越ごはん」の展開は、飲食店においては、定食チェーン「やよい軒」にて、昨年に引き続き全国展開がなされ、約380店舗で提供されます。さらに、(株)ラムラが展開する「土風炉」・「魚魯魚魯」・「音音」など計36店舗、旬の野菜をたっぷり味わえる野菜料理の店「やさい家めい」でも首都圏5店舗での期間限定で提供が決定いたしました。その他、新たに、ワタミ(株)グループの「ニッポンまぐろ漁業団」都内4店舗、「AW Kitchen」都内2店舗での提供が決定しています。

スーパーマーケットにおいては、本州・四国約400店舗の「イオン」「イオンスタイル」や首都圏278店舗の「マルエツ」で期間限定※提供されることが決定しました。また、明治31年の創業以来、各種折詰弁当の製造販売に従事している(株)大船軒の協力により、「夏越ごはん弁当」が首都圏JR駅(東京、品川、新宿、上野、大宮)構内で提供されることも決定し、「夏越ごはん」のさらなる認知拡大を目指します。

※店舗により提供期間は異なります。



<ワタミグループ「ニッポンまぐろ漁業団」提供メニュー>



<駅弁「夏越ごはん弁当」>

## 「夏越ごはん」ご提供店舗

### 外食店

#### ○ 「やよい軒」(全国約 380 店舗)



#### 全国の店舗で「夏越ごはん」と蒸し鶏サラダの定食を提供

商品名 : 夏越ごはんと蒸し鶏サラダの定食  
セット内容 : 夏越ごはん、蒸し鶏サラダ、みそ汁  
商品内容 : 十六穀米にオクラ入りの野菜かき揚げをのせた夏越ごはん、にんじんとドレッシングでさっぱりと召し上がっていただける蒸し鶏サラダを組み合わせた定食です。

価格 : 890 円(税込)  
販売期間 : 6月 25 日(火)～7 月中旬(予定)  
実施予定店舗 : 全国の「やよい軒」(約 380 店舗)

#### ○ 「やさい家めい」(関東近郊 5 店舗)



#### 5店舗で「夏越ごはん」と冷やしとろろを提供

商品名 : 夏越ごはんと冷やしとろろ  
セット内容 : 夏越ごはん、冷やしとろろ、みそ汁、サラダ、小鉢  
商品内容 : 夏野菜をたっぷり使い、サクサクに揚げたかき揚げをのせた夏越ごはんに冷たいとろろがセットになったさっぱりメニュー。

価格 : 1,300～1,501 円(税込)※店舗によって異なる  
販売期間 : 6月 5 日(水)～7月 16 日(火)期間限定販売  
実施予定店舗 : やさい家めい 横浜店、上野店、五反田店、麻布十番店、川崎店

#### ○ ワタミグループ「ニッポンまぐろ漁業団」(都内 4 店舗)



#### 都内で展開する 4 店舗で「夏越天茶セット」を提供

商品名 : 夏越し天茶セット  
セット内容 : 雑穀ごはんにかき揚げをのせた夏越ごはんとお出汁のセットです。  
商品内容 : 玉ねぎ、パプリカ、三つ葉、エビのかき揚げの中央に、素揚げした葉しょうがを刺し提供。

価格 : 853 円(税込)  
販売期間 : 6月 15 日(土)～7月 15 日(月)

#### ○ (株) ラムラ (関東近郊 36 店舗)



#### ラムラ(クオネ会員店)首都圏 36 店舗が「夏越ごはん」を展開。

商品名 : 夏越しごはん  
商品内容 : 「芽の輪を模したかき揚げをのせた夏越ごはん」。最後に付属の出汁をかけて天茶としても楽しめる内容など、各店舗で展開。※ランチのみ  
実施予定店舗 : 土風炉(15 店舗)、新潟県佐渡土風炉(2 店舗)、音音(7 店舗)、魚魯魚魯(4 店舗)、京町家(2 店舗)、麴蔵(2 店舗)、大地の恵み(1 店舗)、DO-ZO(1 店舗)、日月火(1 店舗)、とり数寄(1 店舗)  
※提供期間・提供方法・価格は店舗により異なります。

販売店舗など、詳しくは、下記へお問い合わせください。  
株式会社ラムラ 中央区日本橋大伝馬町 10-8 タキトビル 4F  
電話:03-3661-3572(平日 10 時～18 時) 営業企画 担当:松丸  
<http://www.ramla.net/>

## 駅弁

### ○ (株) 大船軒 (首都圏の JR 駅構内にて販売)

new



#### 首都圏の JR 線 5 駅にて「夏越ごはん弁当」を販売

商 品 名: 夏越ごはん弁当

価 格: 1,100 円(税込)

商 品 内 容: 暑い夏を健康に過ごす事を祈った神事「夏越」にちなんだメニューのお弁当です。「茅の輪」をイメージしたゴーヤの天ぷら等、夏の旬の味をお楽しみください。

販 売 期 間: 6 月 1 日(土)～7 月 30 日(火) 期間限定販売

※取り扱い箇所は: 東京駅、品川駅、上野駅、新宿駅、大宮駅予定

## スーパーマーケット

### ○ (株) マルエツ (首都圏 278 店舗)



#### 首都圏の 278 店舗にて「夏越ごはん」を提供

商 品 名: 夏越ごはん

価 格: 429 円(税込)

商 品 内 容: 黒米入り五穀ごはんには枝豆や人参などの彩り鮮やかな野菜とエビをつかったかき揚げをのせた「夏越ごはん」。特製おろしだれをかけてお召し上がりください。

販 売 期 間: 6 月 28 日(金)～6 月 30 日(日) 期間限定販売

実施予定店舗: 「マルエツ プチ」19 店舗を除く 278 店舗

※店舗によっては時間帯などにより当日の販売が終了する場合がございます。

### ○ イオンリテール (株) (本州・四国約 400 店舗)



夏越ごはん&讃岐うどんセット

#### イオンリテールの約 400 店舗にて「夏越ごはん」を展開

本年は夏越ごはん&讃岐うどんのセットと夏野菜かき揚げの 2 商品をご用意。これから迎える夏を乗り切る季節感たっぷりのメニューとしてご提案します。

商 品 名: 夏越ごはん&讃岐うどんセット

価 格: 429 円(税込)

商 品 内 容: 雑穀米を使用したごはん、夏野菜のかき揚げを盛り付け、生姜が香る和風たれで食べるかき揚げ丼とコシのある讃岐うどんのセットです。

商 品 名: 夏野菜の彩りかき揚げ

価 格: 各種 1 枚 138 円(税込)

商 品 内 容: 「茅の輪」をイメージした旬の夏野菜、緑のゴーヤや邪気払いの赤い食材、赤パプリカをトッピングした丸く厚みのあるかき揚げです。

販 売 期 間: 6 月 26 日(水)～6 月 30 日(日) 期間限定販売

実施予定店舗: 本州・四国の「イオン」「イオンスタイル」約 400 店舗

※一部店舗によっては、取り扱いのない商品がございます。



夏野菜の彩りかき揚げ

## 温浴施設

○ (株) リラフル



夏越ごはん

### JNファミリー相模原等、4施設で「夏越ごはん」を提供

商品名：夏越ごはん

価格：価格は店舗によって異なります。

商品内容：雑穀ごはんの上に旬の夏野菜を使用したサクサクの丸いかき揚げをのせた「夏越ごはん」。

販売期間：6月24日（月）～6月30日（日）期間限定販売

実施予定店舗：<神奈川県>JNファミリー相模原、湯花楽（秦野店・厚木店）

<千葉県>白井の湯

## その他飲食店

○ 飲食店



### れくら

港区赤坂 2-14-31  
金波ビル B1

「旬の食材をふんだんに使った夏越ごはん」は懐石料理のお店ならではの上品な一品。

**6/17～6/29**  
**ディナーで提供**  
**(6,000円以上のコースのみ、事前予約制)**



### 赤坂 三河家

港区赤坂 3-13-4

芽の輪の形をしたお重には旬の副菜と桜海老のかき揚げが。老舗の料亭の「夏越ごはん」をお手軽価格で。

**6/17～7/12**  
**平日ランチ限定**  
**10食**



### たい家

港区赤坂 2-6-18

鯛料理専門店です。味わえる「夏越ごはん」は、鯛、イカをはじめ、夏野菜もたっぷり使った、ふっくらとしたかき揚げが印象的。ランチタイムのお任せ膳で。

**6/17～6/28**  
**ランチ限定**



### 崧春 (きはる)

港区赤坂 5-1-38  
赤坂東商ビル B1

農家から直送した旬の食材から、日々良いものを選び大人な夏越ごはんをご用意。

**6/17～6/30**  
**ランチ、ディナー**  
**コースで提供**  
**(ディナーは完全予約制)**



### えん

港区赤坂 2-13-7  
赤坂キヨシビル 1F

赤坂の穴場でいただく「夏越ごはん」。具材たっぷりのかき揚げと、こだわりの雑穀ごはんをじっくり味わいたい。

**6/24～7/12**  
**ディナーで提供**



### ニホンバシ イチノイチノイチ

中央区日本橋 1-1-1  
国分ビル 1F

彩り豊かな野菜たっぷりのかき揚げを、すだちを効かせたさっぱりとしたポン酢でいただく、夏を感じさせる一品。芽の輪を模して揚げたにんじんがユニーク。漬物、惣菜、茶碗蒸し付き。

**6/1～6/30**  
**ランチセットで提供**



### 76 CAFE

渋谷区神宮前 4-9-2 神宮前 MMビル 1F

トマト、アボカド、レタス、キャベツ、オリーブなど、野菜を豊富に使用した「夏野菜とアボカドのカフェ風夏越ごはん」。

**6/17～7/12 提供**



### 金の独楽

中央区京橋 3-4-4 イーストサイドビル 2～4F

かき揚げがのった正統派夏越ごはん。かき揚げには、成井修二さんが作った淡路島産の完熟玉ねぎを使用。

**6/17～7/12 提供**



### 麓屋

京王プラザホテル  
新宿区西新宿 2-2-1 京王プラザホテル本館 1F

五穀米を使用した夏越御膳は、サラダ・味噌汁・小鉢・お新香付き。プラス324円(税込)でお蕎麦付き(冷又は温)での提供も。

**6/24～7/7 提供**