

ていねいな暮らしのあつたころ

佐野二彦の撮った伊深の里山



「七夕」(昭和38年8月17日撮影)

「七夕と月見」

昭和30年から40年ごろは、旧暦で七夕をしていました(現在の8月7日)。七夕の前日に家の軒端に笹竹を立て、色紙や短冊をつるして飾り付けをし、ナスやスイカなど、そのときの畑のなりものを盛って、縁側に供えました。

また、旧暦の8月の十五夜(今年は10月3日)と9月の十三夜(今年は10月30日)は、一年で月がい



「月見の供え物」(昭和40年9月10日撮影)

ちばん明るく美しいときとされ、月見をしました。8月は「芋名月」、9月は「豆名月」といいました。「芋名月」には、竹で編んだカゴジをふせて、その上に里芋を株のまま一つと皿に盛った小イモとだんご汁を供え、ろうそくをともします。供え物を置く場所は、家の門先きの真ん中でした。

普段の夜なべ仕事はやめて、その日は夜の涼しくなった空気を感じながら、天の川を眺めたり、昇る月を愛でたりすることが、人々の暮らしの中にある時代でした。

豆腐のレアチーズケーキ

食改さんのおすすめ
レシピ

File.005

まだまだ暑い日が続きますね。そんな時に、混ぜて冷やすだけで簡単にできる手作りデザートはいかがでしょう。カルシウムが豊富な豆腐とヨーグルトを使い、育ち盛りのお子さんにもぴったりです。

材料(6人分)

絹ごし豆腐	200g
クリームチーズ	100g
ヨーグルト	100g
砂糖	50g
レモン汁	大さじ2
粉ゼラチン	5g
水	大さじ2
フルーツソース	少々

エネルギー/143Kcal 塩分/0.1g
カルシウム/45mg

※エネルギー、塩分は1人分の合計

- ①クリームチーズは常温において、柔らかくし、泡だて器でなめらかになるまで混ぜる。
- ②絹ごし豆腐は、ゆでて冷まし、つぶしておく。
- ③粉ゼラチンは水にふやかし、電子レンジで20秒加熱する。
- ④①に、②、③、ヨーグルト、砂糖、レモン汁を加え、よく混ぜる。
- ⑤④を、水で内側を濡らした容器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑥固まったら、皿に取り出し、フルーツソースをかけて、ミントの葉を添える。

