

献立ひとくちメモ

9月12日(月)



十五夜のお話です。

先週の9月10日土曜日はお月見の日、十五夜でした。米や栗、里芋など秋の食材を収穫して、月を見ながら食事を楽しむ日本の伝統的な行事です。十五夜は『中秋の名月』とも呼ばれ、「秋の真ん中に出る満月」という意味があります。



さて、日本人は栗をいつごろから食べているか知っていますか？

実は縄文時代からなんです。栗は、縄文時代に主食として食べられていて、日本で最も古いとされている歴史書『古事記』(712年)にも記されています。昔は砂糖が貴重だったので、自然の甘味のある栗はとても大切に食べられていたそうです。