



Sukusukuworld Kitchenletter

2026年8月 栄養士 高橋 八重

今年も暑い暑い8月がやってきましたね。地域などにより多少の違いがありますが一般的に日本では8月13～16日のお盆の時期に家族や親戚が集まり、「御霊供膳(おりょうぐぜん)」というお膳に一汁五菜の精進料理をのせてお供えし、ご先祖様を供養する風習があります。

〈 一汁五菜とは 〉

- ・飯椀(はしわん):大盛りの白ご飯
- ・汁椀(しるわん):豆腐、若芽、野菜などの味噌汁やすまし汁
- ・平椀(ひらわん):煮物(高野豆腐、根菜類など)
- ・壺椀(つぼわん):和え物、酢の物、煮豆など
- ・高月(たかつき):香の物

また、夏の定番であるそうめん(細く長く幸せが続くようにと願いを込めて)がお供えられることも多く、その他にも地域によりさまざま料理を供える風習があります。

- ◇ 北海道や宮城県・秋田県など:赤飯
- ◇ 西日本地域:団子(迎え団子と送り団子)
- ◇ 長野や東北地方:野菜やきのこの天ぷら
- ◇ 鹿児島:かいのこ汁(大豆や野菜たっぷりの汁) など

お盆の精進料理

「精進」という言葉は、宗教的な意味で身を清める修行に励むことをいいます。精進料理は、肉や魚(動物性たんぱく質)を使わず、穀類・豆腐・野菜などの食材だけで素材の味を生かした料理をいいます。ビタミン・ミネラル・食物繊維など、ふだんは不足しがちな栄養が多く含まれ、生活習慣病の予防にも役立ちます。お盆は、先祖や亡くなられた人たちの霊をまつる行事ですが、その内容は地方の風習や宗派によってさまざまです。



