

夏越の祓に夏越ごはんを食べて
一年の後半を元気に過ごす

「夏越ごはん」提供に関するご案内資料

<目次>

- 「夏越の祓」「夏越ごはん」について(p.3-6)
- 「夏越ごはん」の普及・定着活動実績 (p.7-8)
- 「夏越ごはん」の提案について(p.9-12)
- 「夏越ごはん」ご提供に対するPRサポートについて(p.13-17)
- 「夏越ごはん」に関する参考資料(p.18-22)

「夏越の祓」「夏越ごはん」について

はじめに

なごし

「夏越ごはん」は、ごはん食の魅力再生とごはんの消費拡大を図る目的で、公益社団法人米穀安定供給確保支援機構(以下、米穀機構)が2015年に「夏越の祓」の新行事食として提唱しました。近年では、東京都内100社以上の神社に賛同を得て、「夏越の祓」の神事の行事食としての普及・拡大にご協力いただいています。なお、米穀機構は全国の神社にて「夏越の祓」の神事が行われる6月30日を「夏越ごはんの日」として記念日登録しています。

「夏越ごはん」は、雑穀ごはん(白いごはんも可)の上に夏野菜を使った「茅の輪」をイメージした丸い食材をのせた行事食です。米、雑穀、夏野菜がベースで、炭水化物、ビタミン類、食物繊維などを効率よく摂ることのできるレシピになることから、行事食としてだけでなく、免疫力をアップさせて暑い夏を乗り切るメニューとしても好評を得ています。

今年も「夏越ごはん」を、スーパーマーケット、コンビニエンスストア、百貨店、惣菜専門店などでお弁当・おにぎりなどテイクアウトのメニューとして、日本料理店、レストラン、居酒屋、社員食堂などで季節メニューとして、独自の特徴あるレシピでのご提供をお願いしています。

米穀機構では、夏越の祓の期間に、無料で利用できるプロモーションツールなどをご用意して「夏越ごはん」をご提供いただく事業者の支援を行います。夏越ごはんの公式サイトでも、提供される「夏越ごはん」の情報を掲載させていただきたく予定です。

何卒、「夏越ごはん」をご提供いただきたく、よろしく願いいたします。

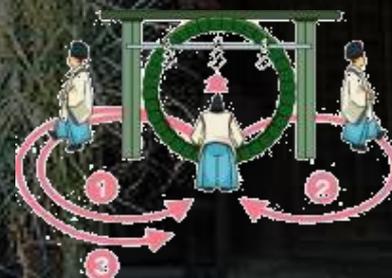
「夏越の祓」の行事食「夏越ごはん」

【夏越の祓】

一年の前半の最終日にあたる六月の晦日に行われる^{おおはらえ}大祓の神事が「夏越の祓」。神社では、鳥居の下や拝殿の前などに茅や藁^{ちがや わら}で作った大きな輪を設け、宮司に続き、参拝者が「茅の輪くぐり」^{ちのわ}を行って、一年の前半の罪や穢れを祓い、残りの半年間の無病息災を祈ります。これは「備後国風土紀」に見られる、蘇民将来^{そみんしょうらい}が「茅の輪」を疫病除けのしるしとした伝承に由来します。

【夏越ごはん】

「夏越ごはん」は、雑穀ごはんの上に夏野菜を使った「茅の輪」をイメージした丸い食材をのせた、「夏越の祓」の行事食です。「茅の輪」と同じく「備後国風土紀」にある、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「粟飯」でもてなした伝承に由来しています。



「夏越ごはん」とは？

＜「夏越ごはん」＞

雑穀ごはんの上に夏野菜を使った「茅の輪」をイメージした丸い食材をのせた行事食です。



夏越ごはんに必要な2つの要素

- 粟や豆などが入った雑穀ごはん
(白いごはんも可)
- 夏野菜を使った茅の輪をイメージした丸い食材

「夏越ごはん」普及・定着活動実績

夏越ごはんの普及・定着活動実績

●都内神社のご協力!「夏越の祓」のポスターも掲出

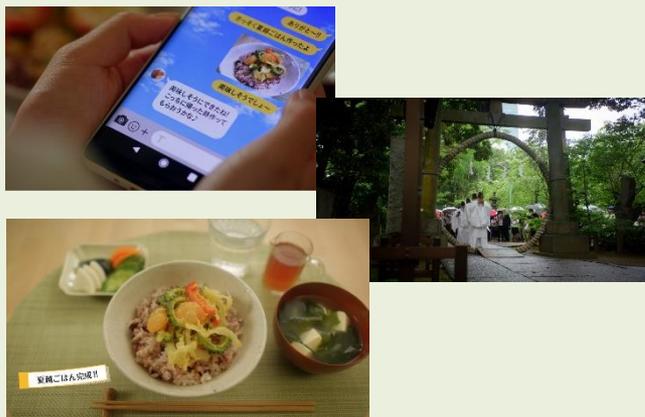
「夏越ごはん」が誕生した2015年には、「夏越の祓」の参拝時に「夏越ごはん」を紹介したリーフレット、雑穀米を配布いただいた都内の神社は約30社でしたが、「参拝者より大変喜ばれている」といったお声が多く、年々、ご協力いただく神社が増え、2024年には約140社となりました。2020年には、「夏越の祓」のポスターの制作、配布を開始。ポスターを掲出いただいた神社からは「ポスター掲示により参拝者が増え、夏越の祓を知るきっかけになった」「夏越大祓の一つの目的でもある無病息災に繋がるためわかりやすい」「夏越ごはんの食べ方も着実に定着しつつあると感じている」等のコメントをいただきました。

●百貨店やスーパー、社員食堂や学校給食での提供のほか、SNSでの発信も

百貨店、スーパーマーケット、飲食店、企業の社員食堂で6月の季節メニューとして「夏越ごはん」が提供され、学校給食や塾弁、福祉施設等でも定番メニューとしても広がりました。「夏越ごはん」の画像や映像等ツールの無償提供を利用し、「夏越ごはん」を行事食としてチラシやSNSで紹介する取組や、創意工夫をこらした「夏越ごはん」の紹介記事の発信等も増えてきました。

●公式Webサイトで「夏越ごはん」コンセプト動画を公開

「夏越の祓」と行事食「夏越ごはん」への理解と興味・関心を促進し、特に若い世代の共感とアクションに繋げられるコンテンツとして制作したコンセプト動画をYouTubeに公開しました。動画を通じて、「夏越の祓」の由来、「夏越ごはん」おすすめレシピも知っていただく構成としました。また、Webサイトでは「夏越ごはん」の画像や映像、イラスト等の使用申請が可能であるほか、レシピページでバラエティに富んだ「夏越ごはん」を紹介しています。



コンセプト動画の一場面



公式サイトで紹介しているレシピ

「夏越ごはん」の提案について

食品スーパー・百貨店向け「夏越ごはんフェア」展開のご提案

<売り場展開>

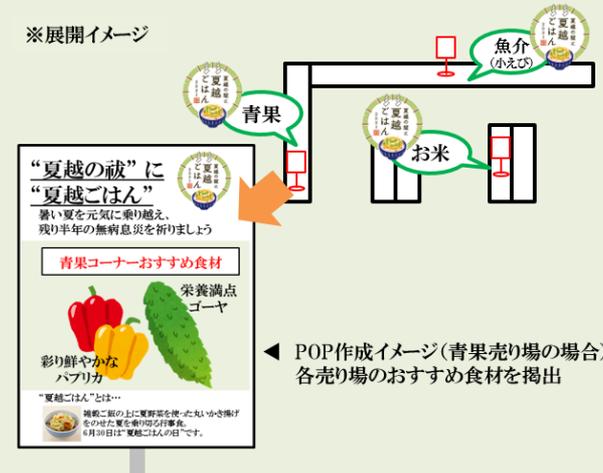
- 夏越ごはんを使用される各食材の売り場に「夏越ごはん」のロゴや素材を掲出。統一感を出すことで店内の雰囲気盛り上げ、各食材の販促につながる。

※売り場での
「夏越ごはん」おすすめレシピ動画（3種）
「夏越ごはん」の唄の動画放映も可能
(P.17 ツール内動画)

- 夏越ごはんの材料が一か所で揃う「夏越ごはんフェア」コーナーを展開。「まとめ買い」や“ついで買い”を促進でき、同時に献立が定まっていない方へのメニュー提案にもつながる。

- お惣菜・お弁当売場にて「夏越ごはん」商品を展開。「夏越ごはん」をまずは気軽に楽しんでいただき、喫食機会を創出。認知度向上につながる。

※展開イメージ



※イメージ
ポスターやPOPを夏越ごはん仕様として展開



※イメージ
「夏越ごはん」店頭での陳列の様子

「夏越ごはん」展開のご提案

行事食の新定番として、「夏越ごはん」の開発・提供をおすすめします。
開発にあたっては、以下の2つの要素にご留意ください。

夏越ごはんに必要な2つの要素

● 粟や豆などが入った雑穀ごはん
(白いごはんも可)

● 夏野菜を使った茅の輪をイメージした
丸い食材

「夏越ごはん」のレパートリーは、上記の2つの要素をおさえれば、自由自在で、料理の幅が広がりますので、かき揚げ丼、夏野菜を使ったカレーなど、さまざまな調理法で「夏越ごはん」を提供することができます。

これまで展開された管理栄養士等考案の「夏越ごはん」



りなきっちん流夏越ごはん
揚げなす風ピリ辛薬味の夏越ごはん



だしかけ夏越ごはん



サーモンとアボガドの洋風
ちらし寿司夏越ごはん

※「夏越ごはん」の公式サイトでは、ほかにも参考メニューを提案しています。

<https://www.komenet.jp/nagoshigohan/>

「夏越ごはん」おすすめレシピ



- ① 茅の輪をイメージした「緑」、邪気祓いをする「赤」の旬の夏野菜を使った丸いかき揚げ
- ② 伝承になった粟や邪気を払う豆など、雑穀の入ったごはん
- ③ 百邪を防ぐといわれる、旬の生姜を使ったおろしダレ

材料(4人分)

米	2カップ
雑穀	適量※
ゴーヤ	1本
赤パプリカ	1/3個
玉ねぎ	1/2個
小えび	80g

衣

天ぷら粉	適量※
水	適量※

揚げ油

※雑穀、天ぷら粉の分量等はご使用商品の表記をご参照ください。

さっぱりおろしだれ

	だし	120mL
A	しょうゆ	大さじ2
	みりん	大さじ2
	しょうが汁	小さじ1~2
	レモン汁	大さじ1
	大根おろし	大さじ2程度

- ① 米は洗い、雑穀を加えて、普通に炊く。
- ② ゴーヤ、赤パプリカ、玉ねぎは食べやすい大きさの薄切りにする。
- ③ 小えびは背わたを取り除き、殻をむく。水で洗って水気を取り、厚みを半分に切る。
- ④ 天ぷら粉は水で溶き、衣を作る。
- ⑤ ボウルに②③を合わせ、④の衣を適量加えて、さっくり混ぜる。
- ⑥ 170℃~180℃の油で⑤を丸い形にして、カラリと揚げる。
- ⑦ Aを合わせて火にかけ、基本の天つゆを作り、しょうが汁、レモン汁、大根おろしを加える。
- ⑧ 器に、炊き上がった雑穀ごはんを盛り、⑥のかき揚げをのせ、⑦のさっぱりおろしだれを適量かける。

「夏越ごはん」ご提供に対するPRサポートについて

「夏越ごはん」を盛り上げるプロモーションと喫食に繋げるPRサポート

「夏越の祓」に向けた、「夏越ごはん」のプロモーション活動を通して、「夏越ごはん」の話題を盛り上げ、参加事業者各社のPR活動をサポートすることで、「夏越ごはん」の喫食に繋がります。

「夏越ごはん」提供もしくは喫食を目的とした各社のPR活動をサポート

①公式サイト内でメニュー紹介

➡サイト閲覧者に提供メニューを紹介。
来店に繋げる。



②プレスリリース内でメニュー紹介

➡リリースはオンライン上で掲載。
メディア取材のきっかけとする。



③ツールのデータ無料提供

➡「夏越ごはん」のPRをサポートする
ツールを用意。
※申請書類受領後、米穀機構の確認を経て、
ダウンロードできるURLをお送りします。



各社PRサポート活動：①公式サイト内でメニュー紹介

米穀機構HP内の「夏越ごはん」公式サイトを閲覧いただくことで、参加事業者各社の来店促進に繋がっていきます。

「夏越ごはん」公式サイトでは、「夏越ごはん」の由来や夏越ごはんのおすすめレシピなどを紹介しており、加えて参加事業者の提供メニューも掲載します。

<「夏越ごはん」公式サイト>



参加事業者の提供メニュー



各社PRサポート活動：③ツールのデータ無料提供

「夏越ごはん」の提供や、喫食のための来店促進を図るためのツールデータを無料で提供いたします。
「夏越ごはん」に関する画像、動画・音源、イラスト・アイコン、ポスター、チラシなどのデータをご用意しています。ツールはホームページ内の申請書に記入いただき、メールにて送付いただければ、内容等確認後、ダウンロードできるURLを送付いたします。
また、その他の活動をお考えであれば、「夏越ごはん」広報事務局にお気軽にご相談下さい。

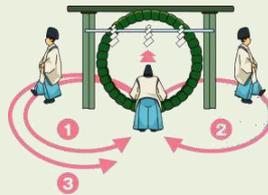
<画像>



夏越ごはん
イメージ画像



「夏越の祓」画像
(赤坂氷川神社)



「夏越の祓」
参拝方法 画像

<イラスト・アイコン>



夏越ごはん・その他アイコン

<動画・音源>



夏越ごはんの唄
(映像2種/mp4・音源/mp3)



夏越ごはん調理動画
(3種)

<ポスター、チラシ>



夏越ごはんのポスター、チラシ等

※申請承認後ダウンロードできるURLをお送りいたします

「夏越ごはん」に関する参考資料

「夏越ごはん」に関するQ&A

- 1 Q.「夏越ごはん」の商標を、「6月30日を夏越ごはんの日」として米穀機構が登録されているとのことですが、「夏越ごはん」を販売する際、米穀機構に対して許可申請や商標のライセンス契約は必要なのか。
- A. 米穀機構が「夏越ごはん」の商標権を有し、「夏越ごはんの日」を記念日登録していますが、「夏越ごはん」の広報活動は「夏越ごはん」の認知拡大と行事食としての定着を目的としておりますので、ライセンス契約は必要ありません。
また、米穀機構では各社のPR活動をサポートするため、無料で利用できるツールを用意しておりますので、ご希望の際は申請いただきますようお願いいたします。
- 2 Q.「夏越ごはん」にはおすすめレシピがあるが、どこまで守らなければならないのか。
- A.「夏越ごはん」の開発・提供にあたっては、
①粟や豆などが入った雑穀ごはん(白いごはんも可)
②夏野菜を使った茅の輪をイメージした丸い食材
この2つの要素をおさえていただければ「夏越ごはん」のレシピとしてご提供いただけます。
- 3 Q.「夏越の祓」は6月30日となるが、「夏越ごはん」はいつから提供するのが適切で、6月30日以降も販売してもよいのか。
- A.「夏越ごはん」は「夏越の祓」の茅の輪が各神社に設置される6月中旬から「夏越の祓」の6月30日までをプロモーションなどで注力する期間と考え、提供期間としてお勧めしておりますが、「夏越ごはん」には暑い夏を元気に乗り越えるメニューでもありますので、「夏越の祓」以降に提供されてもかまわないと考えています。

「夏越ごはん」に関するQ&A

- 4 Q.「夏越ごはん」のツールデータをダウンロードしたいのだが使用する際、費用は発生するのか。
- A.「夏越ごはん」のツールデータの使用に費用は一切かかりません。ご希望の際は、メールにて申請いただきますようお願いいたします。
- 5 Q.「夏越ごはん」は、2015年より行事食として提唱されているとのことだが、行事食とは古来より行事とともに長く食べてきたもので、誰かが提唱するものではないのではないか。
- A.行事食とは季節ごとの行事やお祝いのときに食べる特別な料理のことをいいます（農林水産省HPより）。六月の晦日に行われる大祓の神事が「夏越の祓」になりますが、多くの神社で茅の輪くぐりを行い、残り半年の無病息災を祈ります。
米穀機構では、この茅の輪くぐりの伝承のなかで、蘇民将来が振る舞ったと言われている粟飯に由来した「粟や豆などが入った雑穀ごはん（白いごはんも可）」と、茅の輪を想起させる「夏野菜を使った茅の輪のイメージした丸い食材」の2つの要素をおさえたごはん料理として、「夏越ごはん」を提唱しました。
今後、「夏越の祓」の行事食として多くの方に食していただけるようになればと考えています。
- 6 Q.米穀機構は「夏越ごはん」の広報活動を通じて利益を得ているのか。
- A.「夏越ごはん」の広報活動は、ごはん食の魅力再生とごはんの消費拡大を図る目的で実施しています。そのため広報活動を通して米穀機構がなんらかの利益を得ることは全くありません。

「夏越ごはん」スケジュール

令和7年

1月

2月

3月

4月

5月

6月

7月

▶ 神社

茅の輪設置

▶ 中食・外食事業者様

メニュー 開発

「夏越ごはん」メニュー
提供

▶ PR

提供メニュー
掲載

6月17日
プレスリリース

夏越の祓

▶ ツール

ツール
発送

▶ 広告

動画広告配信

「夏越ごはん」を提唱する米穀機構について

「夏越ごはん」を提唱する米穀安定供給確保支援機構(略称「米穀機構」)について

米穀機構は、食糧法に基づく指定法人として、集荷円滑化及び信用保証に係る事業を実施するとともに、米の消費拡大に係る事業や生産・流通・消費に係る情報の収集、分析等を行っています。

その取組の一つとして、食文化や伝統行事等を絡めたごはん食の魅力を再発見し、喫食増大を図る取組を行っており、「夏越ごはん」の普及はその一環として実施しています。

名 称： 公益社団法人 米穀安定供給確保支援機構 (略称「米穀機構」)

設立年月日： 平成16年4月1日 (平成25年4月1日 公益社団法人への移行登記)

指 定 根 拠： 主要食糧の需給及び価格の安定に関する法律
(平成6年法律第113号 平成6年12月14日公布)第8条

機構の目的： 米穀の安定供給の確保を支援すること

事 務 所： 〒103-0001 東京都中央区日本橋小伝馬町15番15号

ホームページ： <https://www.komenet.jp/>

<本件に関するお問い合わせ先>

夏越ごはん広報事務局

担当:名取・星川

TEL:03-4580-9101 / FAX:03-4580-9127

MAIL: nagoshigohan@prap.co.jp