

# 6月30日(金)は「<sup>なごし</sup>夏越ごはん」の日!

～半年の穢れを祓い、残り半年の無病息災を願う神事「<sup>なごし</sup>夏越の祓」～  
**新・行事食「夏越ごはん」が規模拡大し、今年も登場!**  
**都内神社 73 社が協力! 定食チェーンが全国での販売を決定**

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、一年の前半の罪や穢れを祓い、残り半年間の無病息災を願う神事として、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)」を提唱しており、今年も、赤坂氷川神社をはじめとする都内の多くの神社や多数の飲食店と協力して、普及に努めてまいります。

「夏越ごはん」とは、雑穀ごはんの上に、「茅の輪」をイメージした、緑や赤の旬の夏野菜を使った丸いかき揚げをのせ、おろしだれをかけたものを基本としています。

夏越の祓の神事に合わせ、日本人にとって最も重要な穀物で、宮中や全国各地の神社などで行われる豊穰祈願や新嘗の行事に欠かせない“米”を中心に、邪気や災厄を祓い、一年の後半を新たな気持ちでスタートするときに食べる行事食として、昨年は都内の神社 55 社にご協力いただいたほか、多くの飲食店でも「夏越ごはん」が提供され、大変ご好評をいただきました。

今年も、都内の神社 73 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。また、赤坂氷川神社では、昨年同様 6 月 30 日(金)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。



「夏越ごはん」イメージ



赤坂氷川神社での無料配布の様子



飲食店においては、6月13日(火)～30日(金)の期間、定食チェーン「やよい軒」にて、初の全国展開がなされ、約330店舗で販売されます。さらに、(株)ラムラが展開する「土風炉」・「鳥元」・「音音」など計49店舗においても販売が決定したほか、日本橋の和食レストラン「ニホンバシ イチノイチノイチ」や赤坂氷川神社周辺の飲食店5店をはじめとする都内の幅広いエリアの飲食店でも、6月中旬～7月中旬※の期間提供を予定しており、協力飲食店数が大幅拡大いたします。 ※店舗により販売期間は異なります。

今年より、夏を元気に乗り切れるよう夏野菜を使ったメニューに、茅の輪ぐりにちなみ、食材の切り方や作り方、盛り付けで丸いモチーフを取り入れるなど、アレンジを加えたオリジナルメニューも登場し、バラエティに富んだ「夏越ごはん」の展開で、さらなる認知拡大を目指します。

米穀機構では、神社、飲食店の協力に加え、米売り場、全国の郵便局 200 局において、ポスターの掲示とチラシの配布など「夏越の祓」の新しい行事食として「夏越ごはん」の普及・定着に努めてまいります。<公式サイト:< a href="http://www.komenet.jp/nagoshigohan/">http://www.komenet.jp/nagoshigohan/>

< 本件に関するお問合せ先 >

「夏越ごはん」広報事務局 担当:蒲原(かんばら)・坪本  
 TEL:03-4580-9158 MAIL:s-kambara@prap.co.jp

## 「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「粟飯」でもてなしたという伝承にならった「粟」、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「粟」や邪気を祓う「豆」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

夏を元気に乗り切れるよう夏野菜を使ったメニューに、茅の輪くぐりにちなみ、食材の切り方や作り方、盛り付けで丸いモチーフを取り入れるなど、アレンジを加えたオリジナルの「夏越ごはん」も登場しています。

## 「夏越ごはん」ご協力神社

### ●「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、宮司に続き一般参拝者がくぐる「茅の輪(ちのわ)くぐり」を行って、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。

### ●都内ご協力神社一覧

「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ので、なくなり次第終了とさせていただきます

| NO | 神社名       | 住所            | 大祓式   | NO | 神社名         | 住所               | 大祓式       | NO | 神社名        | 住所              | 大祓式   |
|----|-----------|---------------|-------|----|-------------|------------------|-----------|----|------------|-----------------|-------|
| 1  | 赤城神社      | 新宿区赤城元町1-10   | 6月30日 | 26 | 五條天神社       | 台東区上野公園4-17      | 6月30日     | 50 | 玉川神社       | 羽村市羽中4-3-7      | 6月30日 |
| 2  | 赤坂氷川神社    | 港区赤坂6-10-12   | 6月30日 | 27 | 小菅神社        | 葛飾区小菅3-1-2       | 6月28日     | 51 | 天祖神社       | 世田谷区経堂4-33-2    | 6月21日 |
| 3  | 池袋氷川神社    | 豊島区池袋本町3-14-1 | 6月30日 | 28 | 駒込天祖神社      | 文京区本駒込3-40-1     | 6月25日     | 52 | 天祖・諏訪神社    | 品川区南大井1-4-1     | 6月29日 |
| 4  | 池袋御嶽神社    | 豊島区池袋3-51-2   | 6月30日 | 29 | 小谷野神社       | 葛飾区堀切4-33-17     | 6月29日     | 53 | 東京新宿鎮座花園神社 | 新宿区新宿5-17-3     | 6月30日 |
| 5  | 石浜神社      | 荒川区南千住3-28-58 | 6月30日 | 30 | 小山八幡神社      | 品川区荏原7-5-14      | 6月28日     | 54 | 東京大神宮      | 千代田区富士見2-4-1    | 6月30日 |
| 6  | 居木神社      | 品川区大崎3-8-20   | 6月30日 | 31 | 胡録神社        | 荒川区南千住8-5-6      | 6月30日     | 55 | 東郷神社       | 渋谷区神宮前1-5-3     | 6月30日 |
| 7  | 江島杉山神社    | 中央区東日本橋2-27-9 | 6月30日 | 32 | 鮫川八幡神社      | 品川区東大井1-20-10    |           | 56 | 戸越八幡神社     | 品川区戸越2-6-23     | 無し    |
| 8  | 荏原金刀比羅神社  | 品川区荏原1-16-4   | 6月未予定 | 33 | 猿江神社        | 江東区猿江2-2-17      | 6月30日     | 57 | 七社神社       | 北区西ヶ原2-11-1     | 6月28日 |
| 9  | 荏原神社      | 品川区北品川2-30-28 | 6月30日 | 34 | 三谷八幡神社      | 品川区小山5-8-7       | 未定        | 58 | 波除稲荷神社     | 中央区築地6-20-37    | 7月1日  |
| 10 | 大泉天神 北野神社 | 練馬区東大泉4-25-4  | 6月25日 | 35 | 品川神社        | 品川区北品川3-7-15     | 6月30日     | 59 | 成子天神社      | 新宿区西新宿8-14-10   | 6月30日 |
| 11 | 大泉氷川神社    | 練馬区大泉町5-15-5  | 6月30日 | 36 | 清水稲荷神社      | 東京都板橋区宮本町54-1    | 6月30日     | 60 | 西五反田氷川神社   | 品川区西五反田5-6-3    | 6月29日 |
| 12 | 大鳥神社      | 目黒区下目黒3-1-2   | 6月30日 | 37 | 下神明天祖神社     | 品川区二葉1-3-24      | 6月30日     | 61 | 旗岡八幡神社     | 品川区旗の台3-6-12    | 6月30日 |
| 13 | 大宮前春日神社   | 杉並区宮前3-1-2    | 6月10日 | 38 | 下高井戸浜田山八幡神社 | 杉並区下高井戸4-39-3    | 6月30日     | 62 | 半田稲荷神社     | 葛飾区東金町4-28-22   | 6月25日 |
| 14 | 荻窪八幡神社    | 杉並区上荻4-19-2   | 6月30日 | 39 | 十二社熊野神社     | 新宿区西新宿2-11-2     | 6月30日     | 63 | 東大島神社      | 江東区大島7-24-1     | 6月30日 |
| 15 | 小野照崎神社    | 台東区下谷2-13-14  | 6月30日 | 40 | 西高井戸松庵稲荷神社  | 杉並区下松庵           | 6月30日     | 64 | 日吉神社       | 昭島市拜島町5-10-36   | 6月30日 |
| 16 | 葛飾氷川神社    | 葛飾区堀切5-38-10  | 6月30日 | 41 | 正一位岩走神社     | あきる野市伊奈1575      | 6月25日・30日 | 65 | 深川神明宮      | 江東区森下7-1-1      | 7月2日  |
| 17 | 香取神社      | 葛飾区堀切8-20-25  | 6月27日 | 42 | 白鬚神社        | 墨田区東向島3-5-2      | 6月30日     | 66 | 布多天神社      | 調布市調布ヶ丘1-8-1    | 6月25日 |
| 18 | 上神明天祖神社   | 品川区二葉4-4-12   | 6月30日 | 43 | 神明氷川神社      | 墨田区中野区弥生町4-27-30 | 6月30日     | 67 | 堀切天祖神社     | 葛飾区堀切3-11-2     | 6月25日 |
| 19 | 烏森神社      | 港区新橋2-15-5    | 6月30日 | 44 | 隅田稲荷神社      | 墨田区墨田4-38-13     | 6月30日     | 68 | 三崎稲荷神社     | 千代田区神田三崎町2-9-12 | 6月30日 |
| 20 | 雉子神社      | 品川区東五反田1-2-33 | 6月30日 | 45 | 隅田川神社       | 墨田区堤通2-17-1      | 6月30日     | 69 | 妙義神社       | 豊島区駒込3-16-16    | 6月30日 |
| 21 | 貴船神社      | 品川区西品川3-16-31 | 6月30日 | 46 | 諏訪神社        | 江戸川区平井6-17-36    | 7月1日      | 70 | 元三島神社      | 台東区根岸1-7-11     | 6月30日 |
| 22 | 久我山稲荷神社   | 杉並区下久我山       | 6月30日 | 47 | 高木神社        | 墨田区神上2-37-9      | 6月30日     | 71 | 大和町八幡神社    | 中野区大和町2-30-3    | 6月30日 |
| 23 | 小石川大神宮    | 文京区小石川2-5-7   | 6月30日 | 48 | 高田總鎮守氷川神社   | 豊島区高田2-2-18      | 6月30日     | 72 | 湯島天満宮      | 文京区湯島3-30-1     | 6月30日 |
| 24 | 江東天祖神社    | 江東区亀戸3-38-35  | 6月30日 | 49 | 多田神社        | 中野区南台3-43-1      | 6月30日     | 73 | 六本木天祖神社    | 港区六本木7-7-7      | 6月30日 |
| 25 | 江北氷川神社    | 足立区江北2-43-8   | 6月30日 |    |             |                  |           |    |            |                 |       |

### 赤坂氷川神社 港区赤坂 6-10-12

6月30日(金) 18:00頃 (17:00~ご神事終了後)

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

## 「夏越ごはん」ご提供店舗

### 「やよい軒」(全国約 330 店舗)

全国の店舗で「夏越ごはん」と豚しゃぶ定食を提供

商品名：夏越ごはんと豚しゃぶ定食  
 セット内容：夏越ごはん、豚しゃぶ、みそ汁  
 価格：790円(税込)  
 販売期間：6月13日(火)～6月30日(金) 期間限定販売  
 実施予定店舗：全国の「やよい軒」(約330店舗)



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、にんじんドレッシングでさっぱりと召し上がっていただける彩野菜の豚しゃぶを組み合わせせた定食です。

### (株) ラムラ (関東近郊 49 店舗)



「茅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。

ランチのみ

ラムラ首都圏 49 店舗が展開。

京町家(2店舗)、魚魯魚魯(3店舗)、土風炉(27店舗)、鳥元(6店舗)、大地の恵み(1店舗)、麴蔵(2店舗)、DO-ZO(1店舗)、音音(7店舗)  
 ※提供開始日は店舗によって異なります。

※提供方法・価格は店舗により異なります。  
 ※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 タキトミビル 4F  
 電話:03-3661-3572(平日 10時～18時)  
 マーケティングサービスグループ 担当:松丸  
<http://www.ramla.net/>

### 飲食店



#### 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  
 電話:03-3516-3111

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タレでいただく、夏を感じさせる一品。茅の輪を模して揚げたにんじんがユニーク。

6/20～7/14  
 ランチセットで提供



#### れくら

港区赤坂 2-14-31  
 金波ビル B1  
 電話:03-5545-3858

「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。

6/19～7/7  
 ディナーコース



#### 赤坂 三河家

港区赤坂 3-13-4  
 電話:03-3583-2030

茅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月中旬～7月中旬  
 平日ランチ限定  
 10食



#### たい家

港区赤坂 2-6-18  
 電話:03-3583-5851

鯛料理専門店で味わえる「夏越ごはん」は、さまざまな食材が楽しめる、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。

6/19～6/30  
 ランチ限定



#### 崑春 (きはる)

港区赤坂 5-1-38  
 赤坂東商ビル B1  
 電話:03-3582-5188

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月中旬～7月中旬  
 ランチ、ディナー  
 コースで提供



#### えん

港区赤坂 2-13-7  
 赤坂キヨシビル 1F  
 電話:03-3560-0887

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。

6/20～7/14  
 ※ランチのみ  
 6/26～6/30 限定  
 ランチ・ディナー  
 で提供

### <その他 都内協力店舗 (一部) >

| エリア  | 店名                | 住所                              | エリア | 店名                 | 住所                                 |
|------|-------------------|---------------------------------|-----|--------------------|------------------------------------|
| 銀座   | 金の独楽              | 東京都中央区京橋3-4-4 イーストサイドビル B1 2~4F | 丸の内 | 宝                  | 東京都千代田区丸の内3-5-1 東京国際フォーラム B1F      |
| 下北沢  | ギフト 下北沢           | 東京都世田谷区北沢2-18-5 Neビル 3F         | 虎ノ門 | sake ビストロW         | 東京都千代田区霞が関3-2-6 霞ダイニング 1F          |
| 下北沢  | 貝グリル&ワイン 東京シェルモアナ | 東京都世田谷区北沢2-24-9 Ms下北沢 1F        | 四谷  | bistro W           | 東京都新宿区西谷3-14-1 ホテルウィングプレミアム東京西谷 1F |
| 二子玉川 | TIME&SPACE        | 東京都世田谷区玉川3-1-18 プラウドタワー 1F      | 中目黒 | ゆう馬                | 東京都目黒区上目黒1-26-1 中目黒アトラスタワーアネックス210 |
| 上北沢  | 親子カフェ イルソーレ       | 東京都杉並区下高井戸1-40-8 野崎ビル 2F        | 表参道 | 76 CAFÉ            | 東京都渋谷区神宮前4-9-2 神宮前MMC® 1F          |
| 銀座   | 夢酒みずき             | 東京都中央区銀座6-7-6 ラベビル B1F          | 恵比寿 | ANGKASA            | 東京都渋谷区恵比寿南1-11-1 松本ビル B1F          |
| 丸の内  | 夢酒知花              | 東京都中央区八重洲1-7-10 今井ビル B1F        | 新橋  | レリッシュ ワークス デリカテッセン | 東京都港区新橋1-17-6                      |
| 池袋   | ふくろう              | 東京都豊島区東池袋3-10-7 ホテルウィング池袋 1F    |     |                    |                                    |

※口コミのグルメサイト「食べログ」でも夏越ごはん紹介サイトをオープン予定です<6/15(木)～7/20(木)>