

中食でのテイクアウト、飲食店や各種施設などでの提供が決定 ～6月30日「夏越の祓(なごしのはらえ)」の行事食「夏越ごはん」～ 公式サイトで新レシピ3種公開、今年の新作メニュー開発の飲食店も

公益社団法人 米穀安定供給確保支援機構(以下、米穀機構)は、ごはん食の魅力再生とごはんの消費拡大を図ることを目的に、2015年より「夏越(なごし)ごはん」を「夏越の祓(なごしのはらえ)」の行事食として提唱しています。「夏越の祓」は一年の前半の罪や過ち、心身の穢れを祓い清め、残り半年の無病息災を祈る神事で、奈良時代より全国の神社で6月の晦日に執り行われます。

米穀機構では、6月30日を「夏越ごはんの日」として記念日登録し、日本人にとって重要な穀物“米”を中心に、飲食店や神社等と協力して「夏越ごはん」の普及に努めています。今年も、スーパーなどでテイクアウト可能な「夏越ごはん」、飲食店で工夫を凝らした「夏越ごはん」が登場するほか、全国各地の社員食堂や各種施設の食事などで「夏越ごはん」が提供されます。

「夏越ごはん」とは

「夏越ごはん」は、雑穀ごはん(白いごはんも可)の上に夏野菜を使い「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。「備後国風土記」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、「茅の輪」を疫病除けのしるしとしたという伝承が由来です。

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ができることから、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。

「夏越ごはん」を毎年この季節の定番メニューとして継続的に提供する飲食店では、今年の「夏越ごはん」の新作メニューを開発しているお店もあります。



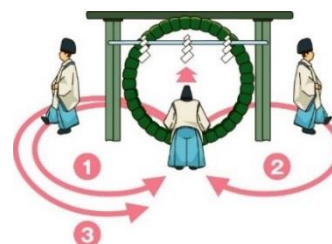
都内神社140社で「夏越の祓」に合わせた「夏越ごはん」普及のご協力

6月の晦日6月30日に全国の神社で執り行われる「大祓」の神事「夏越の祓」は、年末の「大祓」「年越の祓」と同様に大切な神事です。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、「8の字」を描くように輪を3回くぐり抜ける「茅の輪(ちのわ)くぐり」を行い、残り半年間の無病息災を祈ります。

東京都内140社の神社では、「夏越の祓」に合わせ「夏越ごはん」ポスターの掲示、ご参拝者へのご神饌として「夏越ごはん」リーフレットと雑穀米を配布いただきます。



「夏越の祓」神事の様子(赤坂氷川神社)



「夏越の祓」参拝方法

<本件に関するお問合せ先>

「夏越ごはん」広報事務局 担当:名取・星川

TEL:070-2161-7038 MAIL:nagoshigohan@prap.co.jp

ご家庭で味わう「夏越ごはん」新レシピをご紹介します

夏越ごはん公式サイト(<https://www.komenet.jp/nagoshigohan/>)では、ご家庭で味わうバリエーション豊かな「夏越ごはん」のレシピ3種を新たに追加してご紹介しています。お好みのスタイルの「夏越ごはん」を作り、食べて、無病息災を祈りましょう。



さば缶の冷や汁風夏越ごはん



ズッキーニとしらすの冷やしリゾット
夏越ごはん～モッツアレラチーズと
ミニトマトのマリネのせ



棒棒鶏風夏越ごはん

東京都内のご協力神社一覧

NO	神社名	住所	NO	神社名	住所	NO	神社名	住所
1	青山熊野神社	渋谷区神宮前2-2-22	48	恋ヶ窪熊野神社	国分寺市西恋ヶ窪1-27-17	95	立川熊野神社	立川市高松町1-17-21
2	赤城神社	新宿区赤城元町1-10	49	高門寺氷川神社	杉並区高門寺南4-44-19	96	田無神社	西東京市田無町3-7-4
3	赤坂氷川神社	港区赤坂6-10-12	50	江東天祖神社	江東区亀戸3-38-35	97	玉川神社	羽村市羽中4-3-7
4	朝日神社	港区六本木6-7-14	51	江北氷川神社	足立区江北2-43-8	98	築地波除稲荷神社	中央区築地6-20-37
5	綾瀬稲荷神社	足立区綾瀬4-9-9	52	小金井神社	小金井市中町4-7-2	99	月見岡八幡神社	新宿区上落合1-26-19
6	池袋氷川神社	豊島区池袋本町3-14-1	53	國領神社	調布市国領町1-7-1	100	築土神社	千代田区九段北1-14-21
7	池袋御嶽神社	豊島区池袋3-51-2	54	五條天神社	台東区上野公園4-17	101	天祖・諏訪神社	品川区南大井1-4-1
8	石浜神社	荒川区南千住3-28-58	55	小菅神社	葛飾区小菅3-1-2	102	天祖若宮八幡宮	練馬区関町北3-34-32
9	銀杏岡八幡神社	台東区浅草橋1-29-11	56	小平神明宮	小平市小川町1-2573	103	東京大神宮	千代田区富士見2-4-1
10	伊富稲荷神社	世田谷区桜新町2-20	57	金刀比羅宮	港区虎ノ門1-2-7	104	戸越八幡神社	品川区戸越2-6-23
11	稲穂神社	小金井市本町5-41-36	58	小日向神社	文京区小日向2-16-6	105	飛木稲荷神社	墨田区押上2-39-6
12	稲荷鬼王神社	新宿区歌舞伎町2-17-5	59	駒込天祖神社	文京区本駒込3-40-1	106	富岡八幡宮	江東区富岡1-20-3
13	居木神社	品川区大崎3-8-20	60	子安八幡神社	太田区仲池上1-14-22	107	豊島神社	東大和市芋窪2-2004-1
14	江島杉山神社	墨田区千歳1-8-2	61	小谷野神社	葛飾区堀切4-33-17	108	長崎神社	豊島区長崎1-9-4
15	榎戸稲荷神社	隅田区業平5-4-16	62	小山八幡神社	品川区荏原7-5-14	109	中嶋神社	調布市国領町1-7-1
16	荏原神社	品川区北品川2-30-28	63	胡録神社	荒川区南千住8-5-6	110	中目黒八幡神社	目黒区中目黒3-10-5
17	荏原金刀比羅神社	品川区荏原1-16-4	64	鮫洲八幡神社	品川区東大井1-20-10	111	七社神社	北区西ヶ原2-11-1
18	大泉天神 北野神社	練馬区東大泉4-25-4	65	猿江神社	江東区猿江2-2-17	112	成子天神社	新宿区西新宿8-14-10
19	大泉氷川神社	練馬区大泉町5-15-5	66	三谷八幡神社	品川区小山5-8-7	113	西小松川天祖神社	江戸川区西小松川町1-3
20	大塚天祖神社	豊島区南大塚3-49-1	67	下谷神社	台東区東上野3-29-8	114	新田神社	大田区矢口1-21-23
21	大鳥神社	目黒区下目黒3-1-2	68	品川神社	品川区北品川3-7-15	115	沼袋氷川神社	中野区沼袋1-31-4
22	大宮前春日神社	杉並区宮前3-1-2	69	篠崎浅間神社	江戸川区上篠崎1-22-31	116	旗岡八幡神社	品川区旗の台3-6-12
23	荻窪八幡神社	杉並区上荻4-19-2	70	清水稲荷神社	板橋区宮本町54-1	117	幡ヶ谷氷川神社	渋谷区本町5-16-2
24	尾久八幡神社	荒川区西尾久3-7-3	71	下神明天祖神社	品川区二葉1-3-24	118	鳩森八幡神社	渋谷区千駄ヶ谷1-1-24
25	小野照崎神社	台東区下谷2-13-14	72	下高井戸八幡神社	杉並区下高井戸4-39-3	119	花園神社	新宿区新宿5-17-3
26	御嶽神社	大田区北嶺町37-20	73	石神井 氷川神社	練馬区石神井台1-18-24	120	半田稲荷神社	葛飾区東金町4-28-22
27	穂田神社	渋谷区神宮前5-26-6	74	十二社熊野神社	新宿区西新宿2-11-2	121	東大島神社	江東区大島7-24-1
28	葛西神社	葛飾区東金町6-10-5	75	松庵稲荷神社	杉並区松庵3-10-3	122	東伏見稲荷神社	西東京市東伏見1-5-38
29	鹿嶋神社	品川区大井6-18-36	76	正一位岩走神社	あきる野市伊奈1575	123	久富稲荷神社	世田谷区新町2-17-1
30	春日神社	青梅市野上町1-34-2	77	松陰神社	世田谷区若林4-35-1	124	日吉神社	昭島市拝島町5-10-36
31	糟淵神社	調布市国領町1-7-1	78	白髭神社	葛飾区東4-36-18	125	平井諏訪神社	江戸川区平井6-17-36
32	葛飾氷川神社	葛飾区堀切5-38-10	79	白鬚神社	墨田区東向島3-5-2	126	平井天祖神社	江戸川区平井7-28-5
33	香取神社	葛飾区堀切8-20-25	80	神明氷川神社	中野区弥生町4-27-30	127	平河天満宮	千代田区平河町1-7-5
34	上神明天祖神社	品川区二葉4-4-12	81	未廣神社	中央区日本橋人形町2-25-20	128	深川神明宮	江東区森下1-3-17
35	上宮大澤神社	小金井市真井南町2-1-26	82	菅原神社	町田市本町田802	129	堀切天祖神社	葛飾区堀切3-11-2
36	上目黒天祖神社	目黒区上目黒2-32-15	83	稲森神社	中央区日本橋堀留町1-10-2	130	三崎稲荷神社	千代田区神田三崎町2-9-12
37	亀戸浅間神社	江東区亀戸9-15-7	84	隅田稲荷神社	墨田区墨田4-38-13	131	水元香取神社	葛飾区東水元2-41-1
38	亀戸天神社	江東区亀戸3-6-1	85	隅田川神社	墨田区堤通2-17-1	132	妙義神社	豊島区駒込3-16-16
39	烏森稲荷神社	目黒区上目黒3-39-14	86	諏方神社	荒川区西日暮里3-4-8	133	三輪里稲荷神社	墨田区八広3-6-13
40	雉子神社	品川区東五反田1-2-33	87	千住神社	足立区千住宮元町24-1	134	向島秋葉神社	墨田区向島4-9-13
41	北澤八幡神社	世田谷区代沢3-25-3	88	太子堂八幡神社	世田谷区太子堂5-23-5	135	元三島神社	台東区根岸1-7-11
42	北谷稲荷神社	渋谷区神南1-4-1	89	高木神社	墨田区押上2-37-9	136	矢先稲荷神社	台東区松が谷21-14-1
43	貴船神社	品川区西品川13-16-31	90	高田總鎮守氷川神社	豊島区高田2-2-18	137	谷保天満宮	国立市谷保5209
44	桐ヶ谷氷川神社	品川区西五反田5-6-3	91	高輪神社	港区高輪2-14-18	138	大和町八幡神社	中野区大和町2-30-3
45	久我山稲荷神社	杉並区久我山3-37-14	92	瀧野川八幡神社	北区滝野川5-26-15	139	六本木天祖神社	港区六本木7-7-7
46	九頭龍神社	西多摩郡檜原村数馬2478	93	竹塚神社	足立区竹の塚6-12-1	140	鷺神社	足立区島根4-25-1
47	熊野宮	小平市仲町361	94	多田神社	中野区南台3-43-1			

* 茅の輪の設置の有無、設置期間などは神社によって異なります。各神社までお問い合わせください。

「夏越ごはん」ご提供店舗

テイクアウトできる「夏越ごはん」

◆(株)まつおか



まつおか53店舗にて「夏越ごはん」を展開

商 品 名: 夏越ごはん
 商 品 内 容: ごはんの上に、新じゃが、ブロッコリーや夏野菜のなす、かぼちゃ、ゴーヤ、プチトマトに加え豆腐ハンバーグをのせました。彩り豊かでヘルシーな夏越ごはんです。
 価 格: 1,080円(本体価格 1,000 円)
 販 売 期 間: 6 月 24 日(火)～6 月 30 日(月)
 取 扱 店 舗: 全国の百貨店、商業施設のまつおか53店舗
 ※店頭により販売期間が異なります。詳しくは店舗もしくはホームページ
[\(https://www.souzai-matsuoka.com/\)](https://www.souzai-matsuoka.com/) にてご確認ください。

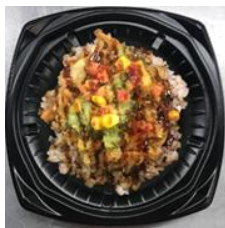
◆(株)ミツハシ(首都圏のスーパーマーケット等)



雑穀ごはんと夏野菜+揚げ玉の「夏越ごはんおにぎり」

商 品 名: 夏越ごはんおにぎり
 商 品 内 容: 赤ピーマン、枝豆、コーン、紅生姜、雑穀を優しい味わいの昆布醤油で炊き込み、風味豊かに仕上げました。昆布醤油を染み込ませた揚げ玉を混ぜることで、優しい味の炊き込みごはんに旨味のアクセントを持たせました。丸い形は、夏越の祓で行われる茅の輪くぐりをイメージしました。
 販 売 期 間: 6 月 21 日(土)～6 月 30 日(月)
 取 扱 店 舗: 関東を中心としたスーパー等 約100店舗

◆(株)ダイエー



首都圏38店舗で「夏越ごはん」を展開

商 品 名: 夏越ごはん 夏野菜のかき揚げ丼
 商 品 内 容: 十六穀ごはんの上に玉ねぎ、人参、小松菜と3種の夏野菜(ゴーヤ、コーン、パプリカ)をトッピングした丸いかき揚げをのせた夏越ごはんです。仕上げにかけの特製のたれが食欲を刺激します。
 価 格: 537円(税込)
 販 売 期 間: 6 月 28 日(土)～6 月 30 日(月)

◆(株)イトーヨーカ堂(ヨーク)



東京都・埼玉県のイトーヨーカ堂(ヨーク)11店舗で「夏越ごはん」を展開

商 品 名: 夏越ごはん
 商 品 内 容: 十八穀ごはんの上に茅の輪に見立てた5種の野菜(玉ねぎ、人参、いんげん、ごぼう、さつまいも)のかき揚げをのせた夏越ごはんです。
 価 格: 399円(税込)
 販 売 期 間: 6 月 23 日(月)～6 月 30 日(月)

飲食店の「夏越ごはん」

◆EDOCCO CAFÉ MASU MASU

2025 年新作

神田明神のお詣り後に味わえる夏越ごはん



商 品 名: 夏越ごはん
 商 品 内 容: 丸い形のゴーヤと茄子のほか、コーン、かぼちゃ、オクラといった夏野菜と海老の天ぷらは、雑穀ごはんの上にのせ、大根おろし&おろし生姜と天つゆをかけて、さっぱりいただきます。枝豆、オクラ、みょうが、パプリカをのせた出汁入り冷やっこ、やさしいお出汁のころろ、お吸い物のほか、食後のお口直しの冷たい白玉ぜんざいとともに、冷たい緑茶もセットで提供します。
 価 格: 1,800 円(税込)
 販 売 期 間: 6 月 4 日(水)～6 月 30 日(月) 10:00～18:00(LO17:00)
 平日10食、土日20食 数量限定にて提供

◆猿兵衛 赤坂店

2025 年新作



和牛のしぐれ煮&こだわりのたまごでいただく「夏越ごはん」

商 品 名: 夏越のたまごかけごはん

商 品 内 容: 日本の食文化における代表的な料理、たまごかけごはんをアレンジした「夏越ごはん」が登場。雑穀ごはんの上に、みょうが、葉しょうが、ズッキーニ、万能ねぎと、茅の輪に見立てた和牛のしぐれ煮をのせ、中央には卵黄をトッピング。夏の食事の菜味の定番野菜をアクセントにしつつ、和牛しぐれ煮と卵黄の組み合わせでコクのある濃厚な味わいを楽しめる一品です。

価 格: 1,000 円 (税込)

販 売 期 間: 6 月 16 日 (月) ~ 6 月 30 日 (月)

◆につぼんの洋食 赤坂 津つ井

2025 年新作



につぼんの洋食屋さんの夏越バターチキンカレー

商 品 名: 夏越バターチキンカレー〜カニコロリング、オニオンリング添え〜

商 品 内 容: バターチキンカレーの上に、茅の輪をイメージした丸い形のカニコロリングとオニオンリングを添えました。洋食でありながら日本人に馴染みのある味をお届けする津つ井の、ボリュームたっぷりの夏越ごはんです。
※サラダもセットになっています。

価 格: 2,000 円 (税込)

販 売 期 間: 6 月 30 日 (月) ~ 7 月 4 日 (金) ランチタイム限定

◆瀬文 二五 (赤坂)

2025 年新作



夏野菜のかき揚げを雑穀ごはんとともに雉のお出汁でいただく夏越ごはん

商 品 名: 夏越ごはん

商 品 内 容: 茅の輪に見立てた赤と黄色のパプリカ、緑のゴーヤと玉ねぎのかき揚げを、十六穀ごはんの上にのせ、雉からとった旨味と味とコクのある和風出汁をかけていただく、贅沢な夏越ごはんです。

価 格: 990 円 (税込)

販 売 期 間: 6 月 16 日 (月) ~ 6 月 30 日 (月)

◆赤坂 まるしげ



旬の魚のお刺身と夏野菜の漬け丼

商 品 名: 夏越ごはん (夏野菜とお刺身の漬け丼)

商 品 内 容: 旬の魚のお刺身ときゅうり、トマト、みょうが、ごま、木綿豆腐を漬けだれと和え、ごはんのにのせた漬け丼です。茅の輪に見立てて丸く盛り付けた大葉がポイントです。からし醤油と卵黄を合わせた漬けだれが食材の味をひきたて、お箸が進む一品です。

価 格: 900 円 (税込)

販 売 期 間: 6 月 16 日 (月) ~ 6 月 30 日 (月)

◆GOHANYA'GOHAN みなとみらい店 (株)ミツハシ直営店



(株)ミツハシ直営店で「夏越ごはん」と唐揚げ膳を展開!

商 品 名: 夏越ごはんと唐揚げ膳

商 品 内 容: 雑穀ごはんには茅の輪をイメージした夏野菜のかき揚げをのせました。お出汁をかけてお茶漬け風にもお召し上がりいただけます。副菜には、発酵食品を使った唐揚げ、季節の小鉢を添えて提供いたします。

価 格: 1,350 円 (税込)

販 売 期 間: 6 月 30 日 (月) ※数量限定

※当日の料理は写真と若干異なる場合があります。

◆たい家 (赤坂)

鯛専門料理店で味わえるランチタイム限定夏越ごはん



商 品 名: 夏越ごはん

商 品 内 容: 鯛料理専門店で味わえる「夏越ごはん」は、十六穀ごはん、真鯛、海老、烏賊やそら豆、トウモロコシ、茄子、玉ねぎ、パプリカといった夏野菜もたっぷり使った、ふっくらとしたかき揚げが印象的。ランチタイムの「御任せ御膳」の一品として提供します。

価 格: 1,650 円 (税込)

販 売 期 間: 6 月 23 日 (月) ~ 7 月 4 日 (金) 平日のランチタイム限定

◆バンケットルーム赤坂 HITOTSUGI



ビーフとたっぷり夏野菜のキーマカレー

商 品 名: 夏越ごはん(夏野菜のキーマカレー)
 商 品 内 容: 牛肉とズッキーニ、パプリカ(赤・黄)などのたっぷり夏野菜のキーマカレー。
 茅の輪をイメージしたゴーヤがポイントです。
 価 格: 1,200 円(税込) サラダ、スープ付
 販 売 期 間: 6 月 6 日(金)～6 月 30 日(月)
 平日のランチタイム 11:30～15:00(LO14:30)限定で提供

◆(株)ラムラ



ラムラ(クリオネ会員店)の都内4店舗が「夏越ごはん」を展開

商 品 名: 夏越ごはん
 商 品 内 容: 特別栽培の玄米ごはんの上に、おくら、もずく、桜海老などの彩り素材を職人がヘルシーな米油でさっくり揚げたかき揚げをのせた夏越ごはん。安全安心、自社契約ほ場で育まれた、宮城県登米市産ひとめぼれ玄米は、自慢のかき揚げタレとも相性抜群です。最後に付属の出汁をかけて天茶としても楽しめます。
 実 施 店 舗: 麴蔵(有楽町晴海通り店、秋葉原店)、DO-ZO(赤坂 BIZ タワー店)、京町家(小伝馬町店)
 価 格: 京町家 1,300 円(税込)
 麴蔵・DO-ZO 1,100 円(税込)
 販 売 期 間: 6 月 23 日(月)～6 月 27 日(金)※ランチのみ
 ※入荷状況により仕入れが変わる場合がございます。

社員食堂の「夏越ごはん」

◆(株)グリーンハウス



全国約70箇所の社員食堂で3種の「夏越ごはん」を提供

商 品 名: 夏越ごはん
 商 品 内 容: 五穀ごはんに、むき海老・ゴーヤ・赤パプリカ・玉ねぎのかき揚げをのせて、おろし生姜だれをかけた天井。
 商 品 名: 冷やし夏越ごはん
 商 品 内 容: 五穀ごはんに、胡瓜・プチトマト・大葉・ミョウガなどの夏野菜と豆腐・ツナをのせて冷たいダシをかけたスープごはん。
 商 品 名: 夏越キーマカレー
 商 品 内 容: 五穀ごはんに、赤・緑ピーマン、トマトが入った夏野菜のキーマカレー。トッピングに温泉玉子と素揚げのかぼちゃ。



販 売 期 間: 6 月 2 日(月)～6 月 30 日(月)期間限定販売
 実 施 店 舗: (株)グリーンハウスが受託運営する全国の社員食堂
 ※実施していない店舗もございます。3 種の夏越ごはんのうち、各営業所で実施するメニューを決定し、提供致します。
 ※提供メニュー・提供方法・提供期間・価格は店舗により異なります。

◆(株)フジランド

都内5箇所のレストランで「夏越ごはん定食」を提供



商 品 名: 夏越ごはん
 商 品 内 容: 雑穀ごはんの上に、夏野菜のゴーヤやパプリカ、玉ねぎ、人参、かぼちゃなどの茅の輪をイメージした丸いかき揚げをのせました。ランチタイムの提供のため、味噌汁、サラダバーもセットにしてお得になる店舗、ミニサイズの夏越ごはん、他のお料理と合わせてお楽しみいただくことができる店舗もございます。
 実 施 店 舗: フジテレビ本社ビル店<レストラン DAIBA><レストラン ラ・ポルト>、鹿島 KI ビル店、大陽日酸社員食堂、フジテレビ湾岸スタジオ店<キッチン AOMI>
 販 売 日: 6 月 30 日(月) ランチタイム



※提供メニュー・提供方法・価格は店舗により異なります。
 ※当日の料理は写真と異なる場合があります。

幼稚園・小中学校の食事や学習塾の塾弁の「夏越ごはん」

◆FCN(株)



塾弁で「夏越ごはん」、おやつで「夏越おにぎり」を

東京都内学習塾など約80施設で提供

商 品 名: 夏越ごはん

商 品 内 容: 雑穀ごはん、カレーおかかを添え、おかずには茅の輪をイメージした丸い、夏越かき揚げと、スタミナトンテキ、きつねの親子煮、やみつきツナキャベツ、くだものを詰めました。お弁当と一緒に、子どもたちに夏越ごはんのいわれや由来などを説明する手紙を渡します。

提 供 日: 6月30日(月)

提 供 場 所: FCN(株)にて昼食・夕食を提供する学習塾、幼稚園、小・中学校など約80施設。おやつを提供する施設では、「夏越おにぎり」を調理、提供いたします。

※当日の料理は写真と若干異なる場合があります。