

6月30日は「夏越ごはんの日」 「夏越ごはん」を食べて半年間の厄を祓う！ ～全国各地の飲食店やスーパーなどでの提供が決定～

公益社団法人 米穀安定供給確保支援機構(以下、米穀機構)は2015年より、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、「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」は奈良時代より、6月30日に全国の神社で執り行われる大切な神事で、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ります。

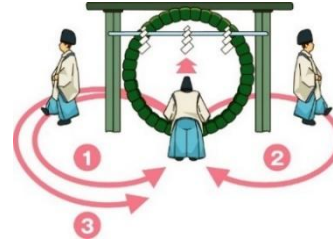
米穀機構では6月30日を「夏越ごはんの日」として記念日登録し、日本人にとって重要な穀物“米”を中心に、飲食店や神社等と協力して「夏越ごはん」の普及に努めています。毎年、飲食店のランチメニューをはじめ、スーパーやデパ地下などでテイクアウト可能な「夏越ごはん」が登場するほか、全国各地の社員食堂などで提供されます。

全国の神社で執り行われる「夏越の祓」

「夏越の祓」は、6月の晦日6月30日に全国の神社で執り行われる「大祓」の神事で、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。



「夏越の祓」神事の様子(赤坂氷川神社)



「夏越の祓」参拝方法

「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。

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、米、雑穀、夏野菜がベースの「夏越ごはん」は、食が細くなりがちな季節でも、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。

米穀機構の「夏越ごはん」公式サイト(<https://www.komenet.jp/nagoshigohan/>)では、ご家庭で味わう「夏越ごはん」の新たなレシピを、3種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。



ゴーヤの肉詰め夏越ごはん



まぐろの山かけ夏越ごはん



ナシゴレン夏越ごはん
(夏越ナシゴレン)

<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

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

「夏越ごはん」ご提供店舗

テイクアウトできる「夏越ごはん」

◆株式会社まつおか



まつおか52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、食べ応えのあるとうもろこしメンチと、なす・トマト・かぼちゃ・新じゃがなどの夏野菜をたっぷり使用した、彩り豊かな夏越ごはんです。
価格:1,080円(税込)
販売期間:6月24日(水)~6月30日(火)
取扱店舗:全国の百貨店、商業施設のまつおか52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/>)にてご確認ください。

◆株式会社ミツハシ(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。さらに昆布醤油を染み込ませた揚げ玉をあと混ぜして、旨味のアクセントを加えました。丸い形は、夏越の祓で行われる茅の輪ぐりをイメージしました。
販売期間:6月20日(土)~6月30日(火)
取扱店舗:首都圏を中心としたスーパー等 約100店舗

◆株式会社イトーヨーカ堂 166 店舗



全国のイトーヨーカドー・ヨーク166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、いんげん、にんじん、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:387円(税込)
販売期間:6月27日(土)~6月30日(火)
※一部店舗を除いて展開いたします。詳細は各店舗にご確認ください

飲食店の「夏越ごはん」

◆「やよい軒」全国 376 店舗 ※2026年5月現在



7年ぶりに、全国のやよい軒で「夏越ごはん」を提供

商品名:夏越ごはんと豚しゃぶの定食
商品内容:もち麦ごはんに、夏野菜のゴーヤ、とうもろこし入りの野菜かき揚げをのせた夏越ごはん、夏野菜の赤・黄色のパプリカ、オクラや水菜などの夏野菜をおろし野菜ドレッシングで召し上がっていただく豚しゃぶを組み合わせた定食です。
価格:1,090円(税込)
販売期間:6月16日(火)~7月初旬まで期間限定

◆EDOCCO CAFÉ MASU MASU

2026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:ヘルシーな雑穀ねぎとろろ丼です。雑穀ごはんの上に、夏野菜のオクラやとろろ、ねぎとろ、卵黄をのせ、醤油とお好みでわさびをかけていただきます。卵焼き、海老天おろし、お吸い物もセットで提供します。
価格:1,950円(税込)
販売期間:6月10日(水)~6月30日(火) 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

2026年新作



佐助豚の甘辛煮&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:たまごかけごはんをアレンジした「夏越ごはん」。雑穀ごはんの上に、かつおぶしを散らし、夏野菜のみょうが、万能ねぎ、そして砂糖・醤油・生姜で甘辛く味付けした佐助豚の角切りを茅の輪のように丸くのせ、中央に卵黄をトッピングしました。豚肉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22日(月)~6月30日(火)

◆にっぽんの洋食 赤坂 津つ井



にっぽ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ケット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29日(月)~7月3日(金) ランチタイム限定

◆瀬文 二五(赤坂)



夏野菜のかき揚げを雑穀ごはんとともにきじ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22日(月)~6月30日(火)

◆赤坂 まるしげ



夏野菜と旬の魚のお刺身の漬け丼

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22日(月)~6月30日(火)

◆株式会社ミツハシ直営店 GOHANYA'GOHAN みなとみらい店(横浜)



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。このほか、発酵食品を使った唐揚げや小鉢を添えて提供いたします。
※当日の料理は写真と若干異なる場合があります。
価格:1,600円(税込)
提供日:6月30日(火)※数量限定

◆たい家(赤坂)



鯛料理専門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、雑穀ごはん、真鯛、いか、海老やそら豆、とうもろこし、なす、パプリカ、ししとう、玉ねぎ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をのせました。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22日(月)~7月3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1日(月)~6月30日(火)
平日のランチタイム 11:30~15:00(LO14:30)限定で提供

◆株式会社ラムラ

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:宮城県産ひとめぼれ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。自慢のかき揚げは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 1,500円(税込)、麴蔵・DO-ZO 1,200円(税込)
販 売 期 間:6月22日(月)~6月30日(火)※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」

◆株式会社グリーンハウス



全国約 60 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、おき海老・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丼。

商 品 名:冷やし夏越ごはん
商 品 内 容:五穀ごはん、きゅうり・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、赤・緑ピーマン、トマトが入った夏野菜のキーマカレー。トッピングに温泉卵と素揚げのかぼちゃ。



販 売 期 間:6月1日(月)~6月30日(火)期間限定販売
実 施 店 舗:株式会社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。

◆株式会社フジランド



都内 4 箇所のレストランで「夏越ごはん」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、にんじん、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た「夏越ごはん」を提供する店舗、ハワイ料理のポキ井に着想を得て、雑穀ごはんの上に、茅の輪に見立ててオクラを丸い形に敷き、マグロと温泉卵をのせた「夏越ごはん ポキ井」を提供する店舗、さらに、夏野菜のミニトマトをのせた「夏越牛丼」を提供する店舗があります。

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>、フジテレビ湾岸スタジオ店<キッチン AOMI>、WOWOW辰巳放送センター

販 売 日:6月30日(火) 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 株式会社



塾弁で「夏越ごはん」、おやつで「夏越ごはんおにぎり」を 東京都内学習塾など約100施設で提供

商 品 名:夏越ごはん

商 品 内 容:雑穀ごはんの人気韓国風のりふりかけのキムムッチを添え、おかずには茅の輪をイメージした丸い夏越かき揚げと、こんがりチーズチキン、たんたん春雨、のりおなか和え、くだものをお弁当箱に詰めました。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(火)

提 供 場 所:FCN 株式会社にて昼食・夕食を提供する学習塾、幼稚園、小・中学校など約100施設。おやつを提供する施設では、6月29日(月)に「夏越ごはんおにぎり」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。