

6月30日(土)は「夏越ごはん」の日！

～半年の穢れを祓い、残り半年間の無病息災を願う神事「夏越の祓」～

新・行事食「夏越ごはん」が規模拡大し、全国展開！

昨年比 1.6 倍・1000 以上の店舗での提供が決定

公益社団法人 米穀安定供給確保支援機構(以下、米穀機構)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)」を提唱しています。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 74 社にご協力いただいたほか、約 700 店を超える多くの飲食店でも「夏越ごはん」が提供され、大変ご好評をいただきました。

■半年間の厄を祓って、残り半年間のエネルギーをチャージ！

昨年はフォトジェニックな「夏越ごはん」が SNS で話題に

「夏越ごはん」とは、夏を元気に乗り切れるよう旬の夏野菜を「茅の輪くぐり」にちなみ丸いかき揚げにし、それを雑穀ごはんの上にのせ、おろしだれをかけたものを基本としています。昨年は、食材の切り方や、盛り付けで「茅の輪」の丸いモチーフを取り入れるなど、オリジナリティ溢れるアレンジを加えたフォトジェニックな「夏越ごはん」が多数投稿され、インスタグラムを中心に新トレンドとして広がりました。



■販売店舗数が昨年に比べ約 1.6 倍に大幅拡大！

今年、飲食店においては、定食チェーン「やよい軒」にて、昨年に引き続き全国展開がなされ、約 350 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 40 店舗においても販売が決定したほか、旬の野菜をたっぷり味わえる野菜料理の店「やさい家めい」の 4 店舗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ます。スーパーマーケットにおいては、本州・四国約 400 店舗の「イオン」「イオンスタイル」や首都圏約 250 店舗の「マルエツ」で期間限定※販売されるとともに、今年より(株)グリーンハウスが運営する社員食堂での提供も決定しました。販売店舗数が累計約 1,130 店舗と昨年に比べ約 1.6 倍に大幅拡大し、さらなる認知拡大を目指します。

※店舗により販売期間は異なります。



<やよい軒 提供メニュー>



<イオン・イオンスタイル 提供メニュー>

■都内神社 78 社が協力！赤坂氷川神社では夏越ごはんの無料配布も

今年も、都内の神社 78 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、6 月 30 日(土)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。

■料理動画メディア「Tasty Japan」とタイアップした PR 動画も公開！

夏越ごはん公式サイト(<http://www.komenet.jp/nagoshigohan/>)では、今年、BuzzFeed Japan 株式会社が運営する料理動画メディア「Tasty Japan」とタイアップした PR 動画を公開。Tasty Japan ならではの「ご家庭でも楽しめる夏越ごはんレシピ 2 種をご紹介します。ぜひご覧ください。



Tasty Japan「パクチー夏越ごはん」

「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とレモン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掛け、8の字をかくように3回くぐり抜ける「茅の輪(ちのわ)くぐり」を行い、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。



赤坂氷川神社

● 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	NO	神社名	住所	NO	神社名	住所
1	赤城神社	新宿区赤城元町1-10	27	江北氷川神社	足立区江北2-43-8	53	天祖・諏訪神社	品川区南大井1-4-1
2	赤坂氷川神社	港区赤坂6-10-12	28	五條天神社	台東区上野公園4-17	54	東京新宿鎮座花園神社	新宿区新宿5-17-3
3	池袋氷川神社	豊島区池袋本町3-14-1	29	小菅神社	葛飾区小菅3-1-2	55	東京大神宮	千代田区富士見2-4-1
4	池袋御蔵神社	豊島区池袋3-51-2	30	駒込天祖神社	文京区本駒込3-40-1	56	東郷神社	渋谷区神宮前1-5-3
5	石浜神社	荒川区南千住3-28-58	31	小谷野神社	葛飾区堀切4-33-17	57	戸越八幡神社	品川区戸越2-6-23
6	厩木神社	品川区大崎3-8-20	32	小山八幡神社	品川区荏原7-5-14	58	長崎神社	豊島区長崎1丁目9-4
7	江島杉山神社	中央区東日本橋2-27-9	33	鮎洲八幡神社	品川区東大井1-20-10	59	七社神社	北区西ヶ原2-11-1
8	荏原金刀比羅神社	品川区荏原1-16-4	34	猿江神社	江東区猿江2-2-17	60	波除稲荷神社	中央区築地6-20-37
9	荏原神社	品川区北品川2-30-28	35	三谷八幡神社	品川区小山5-8-7	61	成子天神社	新宿区西新宿8-14-10
10	大泉天神 北野神社	練馬区東大泉4-25-4	36	品川神社	品川区北品川3-7-15	62	西五反田氷川神社	品川区西五反田5-6-3
11	大泉氷川神社	練馬区大泉町5-15-5	37	清水稲荷神社	板橋区宮本町54-1	63	旗岡八幡神社	品川区旗の台3-6-12
12	大鳥神社	目黒区下目黒3-1-2	38	下神明天祖神社	品川区二葉1-3-24	64	半田稲荷神社	葛飾区東金町4-28-22
13	大宮前春日神社	杉並区宮前3-1-2	39	下高井戸浜田山八幡神社	杉並区下高井戸4-39-3	65	東大鳥神社	江東区大島7-24-1
14	狹窪八幡神社	杉並区上荻4-19-2	40	十二社熊野神社	新宿区西新宿2-11-2	66	日吉神社	昭島市拝島町5-10-36
15	小野照崎神社	台東区下谷2-13-14	41	西高井戸松庵稲荷神社	杉並区松庵3丁目10-3	67	平井天祖神社	江戸川区平井7丁目28-5
16	葛西神社	葛飾区東金町6丁目10-5	42	正一位岩走神社	あきる野市伊奈1575	68	平河天満宮	千代田区平河町1丁目7-5
17	鹿嶋神社	品川区大井6丁目18-36	43	白鬚神社	墨田区東向島3-5-2	69	深川神明宮	江東区森下1-3-17
18	葛飾氷川神社	葛飾区堀切5-38-10	44	神明氷川神社	中野区弥生町4-27-30	70	布多天神社	調布市調布ヶ丘1-8-1
19	香取神社	葛飾区堀切8-20-25	45	隅田稲荷神社	墨田区墨田4-38-13	71	堀切天祖神社	葛飾区堀切3-11-2
20	上神明天祖神社	品川区二葉4-4-12	46	隅田川神社	墨田区堤通2-17-1	72	三崎稲荷神社	千代田区神田三崎町2-9-12
21	亀戸天神社	江東区亀戸3-6-1	47	諏訪神社	江戸川区平井6-17-36	73	水元 香取神社	葛飾区東水元2丁目41-1
22	雉子神社	品川区東五反田1-2-33	48	高木神社	墨田区押上2-37-9	74	妙義神社	豊島区駒込3-16-16
23	貫船神社	品川区西品川3-16-31	49	高田總鎮守氷川神社	豊島区高田2-2-18	75	三輪里稲荷神社	墨田区八広3-6-13
24	久我山稲荷神社	杉並区久我山3丁目37-14	50	多田神社	中野区南台3-43-1	76	元三島神社	台東区根岸1-7-11
25	小石川大神宮	文京区小石川2-5-7	51	玉川神社	羽村市羽中4-3-7	77	大和町八幡神社	中野区大和町2-30-3
26	江東天祖神社	江東区亀戸3-38-35	52	天祖神社	江東区亀戸3丁目38-35	78	六本木天祖神社	港区六本木7-7-7

※大祓式の日程については各神社までお問い合わせください。

赤坂氷川神社 港区赤坂 6-10-12

6月30日(土) 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



赤坂氷川神社での無料配布の様子

「夏越ごはん」ご提供店舗

外食店

○ 「やよい軒」(全国約 350 店舗)



全国の店舗で「夏越ごはんと彩野菜の豚しゃぶ定食」を提供

商 品 名：夏越ごはんと彩野菜の豚しゃぶ定食

セ ッ ト 内 容：夏越ごはん、彩野菜の豚しゃぶ、みそ汁

商 品 内 容：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た定食です。

価 格：790 円 (税込)

販 売 期 間：6月19日(火)～7月3日(火) 期間限定販売

実施予定店舗：全国の「やよい軒」(約 350 店舗)

○ (株) ラムラ (関東近郊 40 店舗)



ラムラ(クオネ会員店)首都圏 40 店舗が展開。

商 品 内 容：「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

実施予定店舗：土風炉(17 店舗)、音音(7 店舗)、鳥元(6 店舗)、魚魯魚魯(3 店舗)、京町家(2 店舗)、麴蔵(2 店舗)、大地の恵み(1 店舗)、DO-ZO(1 店舗)、日月火(1 店舗)

※提供期間・提供方法・価格は店舗により異なります。

販売店舗など、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 タキトビル 4F

電話:03-3661-3572(平日 10 時～18 時) 営業企画 担当:松丸

<http://www.ramla.net/>

○ 「やさい家めい」(4 店舗)



4 店舗で「夏越ごはんと冷やしとろろ」を提供

商 品 名：夏越ごはんと冷やしとろろ

セ ッ ト 内 容：夏越ごはん、冷やしとろろ、みそ汁、サラダ

商 品 内 容：夏野菜をたっぷり使い、サクサクに揚げたかき揚げをのせた夏越ごはんに冷たいとろろがセットになったさっぱりメニュー。

価 格：1,555～1,717 円 (税込) ※店舗によって異なる

販 売 期 間：6月1日(金)～7月21日(日) 期間限定販売

実施予定店舗：やさい家めい 五反田店、麻布十番店、上野店、横浜店

スーパーマーケット

○ (株) マルエツ (首都圏約 250 店舗)



首都圏の約 250 店舗にて「夏越ごはん」を提供

商 品 名：夏越ごはん

価 格：429 円 (税込)

商 品 内 容：黒米入り五穀ごはんには枝豆や人参などの彩り鮮やかな野菜とエビをつかったかき揚げをのせた「夏越ごはん」。特製おろしだれをかけてお召し上がりください。

販 売 期 間：6月28日(木)～6月30日(土) 期間限定販売

実施予定店舗：首都圏の「マルエツ」一部都心店舗を除く約 250 店舗

○ イオンリテール（株）（本州・四国約 400 店舗）



夏越ごはん



夏越のかきあげバイキング

本州・四国の「イオン」「イオンスタイル」約 400 店舗にて夏越ごはんを展開

商 品 名：夏越ごはん
 価 格：321 円（税込）
 商 品 内 容：きびやあわといった雑穀を使用したごはんに、夏野菜のかき揚げを盛りつけ、生姜の効いたタレと合わせました。

商 品 名：夏越のかきあげバイキング
 価 格：各種 1 枚 138 円（税込）
 商 品 内 容：「茅の輪」をイメージした旬の夏野菜緑のゴーヤ、邪気払いの赤い食材赤パプリカをトッピングした丸いかき揚げ「夏野菜の彩かき揚げ」の他 2 品を用意しました。

商 品 名：夏越ごはん&うどんセット
 価 格：429 円（税込）
 商 品 内 容：夏越ごはんとうどんをセットにしました。

販 売 期 間：6 月 27 日（水）～7 月 1 日（日）期間限定販売
 実施予定店舗：本州・四国の「イオン」「イオンスタイル」約 400 店舗
 ※一部店舗によっては、取り扱いのない商品がございます。

社員食堂

○（株）グリーンハウス（約 50 カ所）



約 50 カ所の社員食堂で夏越ごはんを提供

商 品 名：夏越ごはん
 商 品 内 容：五穀米に、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丼。

販 売 期 間：6 月 1 日（金）～6 月 30 日（土）期間限定販売
 実施予定店舗：（株）グリーンハウスが受託運営する社員食堂の中から約 50 カ所

※提供方法・価格は店舗により異なります。

その他飲食店

○ 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

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ポン酢でいただく、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。

6/1～6/30
 ランチセットで提供



れくら
 港区赤坂 2-14-31
 金波ビル B1

「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。

6/15～6/30
 ディナーコース
 (6,000 円のコースのみ、事前予約制)



赤坂 三河家
 港区赤坂 3-13-4

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。

6/20～7/10
 平日ランチ限定
 10 食



たい家
 港区赤坂 2-6-18

鯛料理専門店に味わえる「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。

6/18～6/29
 ランチ限定



崑春 (きはる)
 港区赤坂 5-1-38
 赤坂東商ビル B1

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
 赤坂キヨビル 1F

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。

6/18～7/13
 ディナー限定



溜池おば九
港区赤坂 2-20-19
赤坂菅井ビル B1



夢酒知花
中央区八重洲 1-7-10
今井ビル B1F



吟醸料理・そば ふくろう
豊島区東池袋 3-10-7
ホテルウイング池袋 1F



宝
千代田区丸の内 3-5-1
東京国際フォーラム B1F



bistro W
新宿区四谷 3-14-1
ホテルウイングプレミアム東京四谷 1F



麓屋 京王プラザホテル
新宿区西新宿 2-2-1
京王プラザホテル本館 1F



IZAKAYA OMOTENASHI
港区新橋 2-12-2
hk 新橋ビル B1



隠れ居着家 わびさび 新橋本店
港区新橋 2-11-8
セントランス・2ビル B1



夢酒みずき
中央区銀座 6-7-6
ラペビル B1F



萬屋伍平 Produce by プラチナ フィッシュ
港区新橋 2-3-7
新橋第二中ビル B1F



居酒屋 おば九 新橋本店
港区新橋 3-7-3
新橋フォディアビル B1



海月
渋谷区渋谷 2-2-4
青山アルコープ中 2F



勝手口じゅん
港区西新橋 2-4-3
プロス西新橋ビル B1F



Shiny Owl カフェ
渋谷区富ヶ谷 1-35-23



ギフト 下北沢
世田谷区北沢 2-18-5
Neビル 3F



76 CAFÉ
渋谷区神宮前 4-9-2
神宮前 MMビル 1F



CAFE FRANJIPANI
港区六本木 6-8-21
SK 六本木ハイム 1F



スマイル・ジャンキー 原宿ベースカフェ
渋谷区神宮前 1-20-4
AXIA 原宿 1F



AOYAMA Mar Mare
渋谷区神宮前 5-52-2
青山オーパルビル B1F



BOWLS café
新宿区新宿 2-5-16
震ビル 1F



TIME &SPACE
世田谷区玉川 3-1-18
プラウドタワー 1F



pebble
世田谷区北沢 2-14-1
OTビル 3F



CAFE A LA TIENNE
千代田区有楽町 1-1-1
日本生命日比谷ビル 1F



米の家
品川区上大崎 2-15-14
高木ビル B1F



ギフト 吉祥寺
武蔵野市吉祥寺 本町 1-26-1
JK 吉祥寺ビル B1F



新橋 個室居酒屋 わびさび SHINOBI
港区新橋 2-12-2
hk 新橋ビル 4F



il sole Gao
世田谷区上北沢 4-13-14
山辺ビル 1F



完全個室 居酒屋 おば九 新橋駅前店
港区新橋 2-9-6
鳥森神社ビル 3F



金の独楽
中央区京橋 3-4-4
イーストサイドビル B1 2~4F



米と魚 酒造 米家ル 高田馬場店
新宿区高田馬場 2-18-11
稲門ビル 3F