

～6月30日は「夏越の祓」！半年間の厄を祓い、1年の後半をスタート～
今年のご当地「夏越ごはん」が大阪で初登場！
広がる新・行事食「夏越ごはん」

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、一年の前半の罪や過ち、心身の穢れを祓い清め、残り半年間の無病息災を祈る神事として、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2015年より提唱しています。「夏越ごはん」は、夏を元気に乗り切れるよう、また、一年の後半を新たな気持ちでスタートするとき食べる行事食です。米穀機構では、神社、飲食店等の協力に加え、米売り場、全国の郵便局200局においても、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・定着に努めております。

■初登場のご当地夏越ごはんをはじめ、飲食店やスーパーでの展開のほか、社員食堂、学習塾に通う子どものための塾弁での「夏越ごはん」提供も！

今年も飲食店や百貨店、コンビニエンスストア、スーパーマーケット、社員食堂での展開のほか、学習塾に通う子どものお弁当、塾弁でも「夏越ごはん」が提供されます。また、大阪のお好み焼き・鉄板焼店「ぼんくら家」にて、初の“ご当地「夏越ごはん」”が誕生しています。昨年より新たに加わったチャンネルの百貨店では、そごう千葉店での展開も決定。駅弁の展開も引き続き、首都圏のJR線7駅の構内で期間限定販売が決定し、おいしい夏の定番食として広がりを見せています。

昨年初めて夏越ごはんの展開がスタートした大阪エリアでは、交通広告も初めて実施。



初登場のご当地夏越ごはん
お好み焼き・鉄板焼 ぼんくら家



「WEST ヴィジョン」で放映されている
『夏越ごはんの唄』動画

■首都圏・京阪神エリアの車両内で『夏越ごはんの唄』の動画を放映

昨年誕生した『夏越ごはんの唄』は、「夏越ごはん」のホームページ(<http://www.komenet.jp/nagoshigohan/>)にて配信されているほか、令和2年6月22(月)～28(日)に東京メトロ車内「Tokyo Metro Vision」のほか、丸ノ内線6駅(東京、銀座、赤坂見附、新宿三丁目、新宿、中野坂上)の構内M Station Vision(MSV)、東京都内19駅(表参道、溜池山王、新宿、赤坂見附、本郷三丁目、後樂園、恵比寿、六本木、飯田橋、明治神宮前(原宿)、日比谷、新御茶ノ水、綾瀬、有楽町、水天宮前、押上、永田町、新宿三丁目/池袋)のMetro Wall Vision(MWV)でも放映いたします。

さらに、6月15(月)～28(日)まで、JR西日本(京阪神エリア)車内「WEST ヴィジョン」において、『夏越ごはんの唄』の動画を放映しております。

また、イオンの惣菜売り場や企業の社員食堂においても、『夏越ごはんの唄』の動画が流れる予定です。
 ※動画の素材を希望される場合は、広報事務局宛にお問合せ願います。



＜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・蓮間

TEL:03-4580-9102 MAIL:nagoshigohan@prap.co.jp

「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、一年の前半の最終日にあたる6月の晦日に行われる節目の神事です。

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、「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、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

「夏越ごはん」の概要

「夏越ごはん」は、雑穀ごはんの上に「茅の輪」をイメージした丸い食材をのせた行事食です。その昔、蘇民将來(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。「ごはん(できれば雑穀入り)」と「茅の輪にちなんだ丸い食材」の2つの要素をおさえれば、夏越ごはんのレパートリーは自由自在。かき揚げ丼、夏野菜カレー、ビビンバなど、いろいろな味で「夏越ごはん」を楽しむことができます。



都内の神社 110 社が協力!

今年も、都内の神社において「夏越ごはん」のポスターの掲出のほか、「夏越の祓」のご参拝時に「夏越ごはん」を紹介したリーフレットを配布していただきます。協力いただく神社は都内 110 社で、2015 年当初の 34 社から、3 倍以上に増加しています。

●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	38	熊野宮	小平市仲町361	75	天満宮 小金井神社	小金井市中町4-7-2
2	赤城神社	新宿区赤城元町1-10	39	熊野神社	立川市高松町1-17-21	76	東京新宿鎮座花園神社	新宿区新宿5-17-3
3	赤坂氷川神社	港区赤坂6-10-12	40	小石川大神宮	文京区小石川12-5-7	77	東京大神宮	千代田区富士見2-4-1
4	赤羽八幡神社	北区赤羽台4-1-6	41	高円寺氷川神社	杉並区高円寺南4-44-19	78	東郷神社	渋谷区神宮前1-5-3
5	朝日神社	港区六本木6-7-14	42	江東氷川神社	江東区亀戸3-38-35	79	戸越八幡神社	品川区戸越2-6-23
6	池袋氷川神社	豊島区池袋本町3-14-1	43	江北氷川神社	足立区江北2-43-8	80	長崎神社	豊島区長崎1-9-4
7	池袋御嶽神社	豊島区池袋3-51-2	44	徳額神社	調布市国領町1-7-1	81	中嶋神社	三鷹市中島3-4-4
8	石浜神社	荒川区南千住3-28-58	45	五條天神社	台東区上野公園4-17	82	七社神社	北区西ヶ原2-11-1
9	稲荷鬼主神社	新宿区歌舞伎町2-17-5	46	駒込天神社	文京区本駒込3-40-1	83	波除稲荷神社	中央区築地6-20-37
10	尾本神社	品川区大崎3-8-20	47	子易神社	板橋区板橋2-19-20	84	成子天神社	新宿区西新宿8-14-10
11	江島杉山神社	中央区東日本橋2-27-9	48	小山八幡神社	品川区荏原7-5-14	85	西五反田氷川神社	品川区西五反田5-6-3
12	荏原神社	品川区北品川2-30-28	49	胡録神社	荒川区南千住8-5-6	86	西高井戸松庵稲荷神社	杉並区松庵3-10-3
13	荏原金刀比羅神社	品川区荏原1-16-4	50	駒込天神社	品川区東大井1-20-10	87	沼袋氷川神社	中野区沼袋1-31-4
14	大泉天神 北野神社	練馬区東大泉4-25-4	51	藤江神社	江東区藤江2-2-17	88	旗岡八幡神社	品川区旗の台3-6-12
15	大泉氷川神社	練馬区大泉町5-15-5	52	三谷八幡神社	品川区小江5-8-7	89	幡ヶ谷氷川神社	渋谷区本町5-16-2
16	大塚天神神社	豊島区南大塚3-49-1	53	品川神社	品川区北品川13-7-15	90	八幡神社	荒川区西尾久3-7-3
17	大島神社	目黒区下目黒3-1-2	54	清水稲荷神社	板橋区宮本町54-1	91	鳩森八幡神社	渋谷区千駄ヶ谷1-1-24
18	大宮前春日神社	杉並区宮前3-1-2	55	下高井戸浜田山八幡神社	杉並区下高井戸4-39-3	92	半田稲荷神社	葛飾区東金町4-28-22
19	荻窪八幡神社	杉並区上荻4-19-2	56	十二社熊野神社	新宿区西新宿2-11-2	93	東大島神社	江東区大島7-24-1
20	小野照崎神社	台東区下谷2-13-14	57	正一位岩走神社	あきる野市伊奈1575	94	氷川神社	目黒区八雲2-4-16
21	御嶽神社	大田区北嶽町37-20	58	白船神社	豊田区東向島3-5-2	95	久高稲荷神社	世田谷区新町2-17-1
22	榎田神社	渋谷区神宮前5-26-6	59	神明氷川神社	中野区弥生町4-27-30	96	日吉神社	昭島市拝島町5-10-36
23	葛西神社	葛飾区東金町6-10-5	60	楯森神社	中央区日本橋蛸留町1-10-2	97	平井諏訪神社	江戸川区平井6-17-36
24	樽強神社	調布市入間町2-19-13	61	藤田稲荷神社	墨田区墨田4-38-13	98	平井天神社	江戸川区平井7-28-5
25	葛飾氷川神社	葛飾区堀切5-38-10	62	隅田川神社	墨田区堤通2-17-1	99	平河天満宮	千代田区新河町1-7-5
26	雷取神社	葛飾区堀切8-20-25	63	諏方神社	荒川区西日暮里3-4-8	100	深川神明宮	江東区森下1-3-17
27	上宮大澤神社	小金井市貫井南町2-1-26	64	千住神社	足立区千住西元町24-1	101	布多天神社	調布市調布ヶ丘1-1-24
28	上目黒天神神社	目黒区上目黒2-32-15	65	高木神社	墨田区押上2-37-9	102	葛飾氷川神社	葛飾区堀切3-11-2
29	上神明天神神社	品川区二葉4-4-12	66	高田徳勝守氷川神社	豊島区高田2-2-18	103	三崎稲荷神社	千代田区神田三崎町2-9-12
30	亀戸天神社	江東区亀戸3-6-1	67	龍野川八幡神社	北区滝野川5-26-15	104	水元雷取神社	葛飾区東水元2-41-1
31	烏森稲荷神社	目黒区上目黒3-39-14	68	多田神社	中野区南台3-43-1	105	妙義神社	豊島区駒込3-16-16
32	小宮神社	葛飾区小宮3-1-2	69	田無神社	西東京市田無町3-7-4	106	三輪里稲荷神社	墨田区八広3-6-13
33	小谷野神社	葛飾区堀切4-33-17	70	玉川神社	羽村市羽中4-3-7	107	元三島神社	台東区根岸1-7-11
34	雑子神社	品川区東五反田1-2-33	71	月見岡八幡神社	新宿区上落合1-26-19	108	大和町八幡神社	中野区大和町2-30-3
35	北野神社	中野区新井4-14-3	72	天祖神社	品川区二葉1-3-24	109	六本木天祖神社	港区六本木7-7-7
36	齊船神社	品川区西品川3-16-31	73	天祖・諏訪神社	品川区南大井1-4-1	110	鷲神社	足立区島根4-25-1
37	久我山稲荷神社	杉並区久我山3-37-14	74	天祖 若宮八幡宮	練馬区関町北3-34-32			

*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

百貨店

○ そごう千葉店（4店舗）

new



6月26日(金)～6月30日(火) 地階＝食品フロア・惣菜売場で夏越ごはんを展開

<銀座天一>

商品名:夏野菜の夏越かき揚げ(ミニ天井)

価格:540円(税込)

商品内容:茅の輪をイメージした丸いかき揚げをのせたミニ天井。赤いパプリカや緑のゴーヤといった旬の野菜を使った、夏らしい限定天井です。

<シェ・ケン>

商品名:フレンチ夏越ごはん弁当

価格:648円(税込)

商品内容:黒米を使用した雑穀ごはん、茅の輪をイメージした肉詰め赤ピーマンの輪切りやズッキーニのフリットなど初夏の野菜を丸く、たっぷりのせた、フレンチの夏越ごはんです。※各日限定10折

<まつおか>

商品名:鶏もも肉のあぶり焼き弁当(二十穀ご飯)

価格:789円(税込)

商品内容:蓮根や大根などの丸い根菜の煮物と鶏もも肉の炙り焼きをおかずに、ご飯には二十穀米を使用した和風のお弁当。※各日限定15折

<ナトス>

商品名:夏越ハンバーグ弁当

価格:594円(税込)

商品内容:十六穀米を使用したごはん、丸いハンバーグが2個入った、お子さまにもおすすめの、洋風夏越ごはんです。※各日限定10折

その他の夏越ごはん

<俵大名>

商品名:夏越むすびセット(3個入り)

価格:432円(税込)

商品内容:丸い形に仕上げた、雑穀ごはんのおにぎりに海老天がのったむすびセット

<鶏三和(惣菜)>

商品名:名古屋コーチン入り月見つくね弁当

価格:756円(税込)

商品内容:白ごはん、名古屋コーチン入りの丸い月見つくねを添えました

コンビニエンスストア

○ ミニストップ(株) 手づくり惣菜を展開する Home Deli (92店舗)



手づくり惣菜・ホームデリ 92店舗で「夏越ごはん」を提供

商品名:夏越ごはん

商品内容:しょうがを効かせた和風だれでさっぱりとお召しあがりいただけます。オリジナル配合の五穀米との相性も抜群です。

価格:505円(税込)

販売期間:6月23日(火)～約2週間(店舗毎に期間限定販売)

実施予定店舗:ミニストップ・手づくり惣菜「ホームデリ」(量り惣菜実施店舗 92店舗)

※取り扱いのない店舗・時間帯もございます。

駅弁

○ (株) 大船軒 (首都圏の JR 駅構内にて販売)



首都圏の JR 線 7 駅にて「夏越ごはん弁当」を販売

商 品 名: 夏越ごはん弁当

商 品 内 容: 暑い夏を健康に過ごせるように、「夏越」の神事にちなんだメニューです。茅の輪をイメージしたちくわやきゅうり、いかを使い丁寧に仕上げました。夏の旬の味をお楽しみください。

価 格: 1,100 円 (税込)

販 売 期 間: 6 月 2 日 (火) ~ 8 月 31 日 (月) 期間限定販売

※取り扱い箇所は東京駅、品川駅、上野駅、新宿駅、大宮駅、大船駅、小田原駅予定

外食店

○ お好み焼き・鉄板焼 ぼんくら家

new



初登場のご当地夏越ごはん！

商 品 名 : ねぎとろろ夏越ごはん

商 品 内 容 : 山芋と出汁だけで焼き上げた特製の生地とごはんは相性抜群！上にのせたごはんに茅の輪をイメージした丸い形状で、輪切りにしたネギ(緑色)、明太マヨネーズ(赤)と卵をトッピングしています。ビタミン、ミネラルが豊富な山芋で、免疫力を向上！山芋には消化酵素の一種アミラーゼが含まれているので、夏場の胃にもやさしい一品です。

価 格: 638 円 (税込)

販 売 期 間: 6 月 22 日 (月) ~ 7 月 10 日 (金) 期間限定販売

実施予定店舗: 道頓堀店

○ (株) ラムラ (関東近郊 14 店舗)



ラムラ(クオネオ会員店)首都圏 14 店舗が「夏越しごはん」を展開。

商 品 名 : 夏越しごはん

商 品 内 容 : 「茅の輪を模したかき揚げをのせた夏越しごはん」。最後に付属の出汁をかけて天茶としても楽しめる内容など、各店舗で展開。※ランチのみ

実施予定店舗: 新潟・佐渡(2 店舗)、音音(4 店舗)、魚魯魚魯(2 店舗)、京町家(2 店舗)、麴蔵(2 店舗)、大地の恵み北海道(1 店舗)、DO-ZO(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/>

○ (株) ミツハシ直営店 GOHANYA'GOHAN みなとみらい店



(株) ミツハシ直営店で「夏越ごはん」と唐揚げ膳

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、食べる米ぬか入り「夏野菜のかき揚げ」をのせました。副菜には、店で人気の発酵食品を使った唐揚げ、季節の小鉢を添えて提供します。

価 格: 1,200 円 (税込)

販 売 期 間: 6 月 22 日 (月) ~ 6 月 30 日 (火) 期間限定販売

実施予定店舗: GOHANYA'GOHAN みなとみらい店

ニホンバシイチノイチノイチ(日本橋)



日本橋のお膝元のランチで楽しめる夏越ごはん

商品内容: 彩り豊かな野菜たっぷりのかき揚げは、ほんのりすだちの香りが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。
漬物、惣菜、茶碗蒸し付き。

価格: 1,300円(税込)
販売期間: 6月1日(月)～6月30日(火)
ランチセットで提供

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

商品内容: 鯛料理専門店では味わえる「夏越ごはん」は十六穀米に、鯛、イカをはじめ、そら豆などの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。ランチタイムのお任せ膳の一品です。

価格: 1,650円(税込)
販売期間: 6月22日(月)～7月3日(金) ランチタイム限定

れくら(赤坂)



コース料理のメでいただく夏越ごはん

商品内容: 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。

販売期間: 6月22日(月)～6月30日(火)
8,000円以上のおまかせコースのみ、事前予約制

崧春/きはる(赤坂)



ランチ・ディナーで楽しめる夏越ごはん

商品内容: 農家から直送した旬の食材から、日々良いものを選んで作る大人な夏越ごはん。

販売期間: 6月17日(水)～7月3日(金)
ランチ、ディナーコースで提供(ディナーは完全予約)

76 CAFÉ(表参道)



カフェ風夏越ごはん

商品内容: トマト、アボカド、レタス、キャベツ、オリーブなど、野菜を豊富に使用したタコライス「夏野菜とアボカドのカフェ風夏越ごはん」。

価格: 1,300円(税込)
販売期間: 6月20日(土)～7月12日(日) 終日提供

金の独楽(京橋)



完熟玉ねぎを使用した正統派夏越ごはん

商品内容: 十六穀米の上にかき揚げをのせた正統派夏越ごはん。かき揚げには、成井修二さんが作った淡路島産の完熟玉ねぎを使用。

価格: 528円(税込)
販売期間: 6月17日(水)～7月12日(日) 終日提供

スーパーマーケット

○ イオンリテール(株) (本州・四国約 350 店舗)



イオンリテールの約 350 にて「夏越ごはん」を展開

商 品 名:夏越ごはん&讃岐うどんセット
商 品 内 容:雑穀ごはんの上に、夏野菜を使ったかき揚げをのせたかき揚げ丼とコシのある讃岐うどんのセットです。
価 格:398 円(本体価格)
販 売 期 間:6 月 24 日(水)～6 月 30 日(火)期間限定販売
実施予定店舗:イオンリテール(関東～中四国の「イオン」「イオンスタイル」約 350 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。

○ (株) マルエツ (首都圏 223 店舗)



首都圏の 223 店舗にて「夏越ごはん」を提供

商 品 名:夏越ごはん
商 品 内 容:もち麦入り十八穀ごはんに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。
価 格:410 円(税込)
販 売 期 間:6 月 26 日(金)～6 月 30 日(火)期間限定販売
実施予定店舗:「マルエツ プチ」「リンコス」屋号店舗を除く 223 店
※昼食にむけて販売いたしますが、店舗により販売時間が異なります。

○ (株)イトーヨーカ堂 (関東店舗/東京、神奈川、埼玉、茨城、栃木、群馬) 約 80 店舗



首都圏全店舗で「葉山鳥ぎん監修 夏越ご飯弁当」を販売

商 品 名:葉山鳥ぎん監修 夏越ご飯弁当
価 格:537 円(税込)
商 品 内 容:葉山鳥ぎんのレシピを参考に仕上げた夏越ごはん。鶏肉の皮目にタレを塗り焼き上げることで香ばしく、すっきりとした出汁で、食欲の落ち始めた初夏でもさっぱり食べられる味付けです。
販 売 期 間:6 月 26 日(金)～6 月 30 日(火)期間限定販売

○ 首都圏のスーパーマーケット等



(株)ミツハシが雑穀ごはん+夏野菜、茅の輪をイメージした丸い食材を使用した 2 商品を販売

商 品 名:夏越ごはんおにぎり
商 品 内 容:和風だしペースの雑穀ごはんに揚げ玉を入れて、しっかりと味付けにしました。枝豆、赤ピーマン、コーンといった夏野菜を加え、彩りよく仕上げました。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 24 日(水)～6 月 30 日(火)期間限定販売
※一部店舗は 6 月 22 日(月)から販売
取 扱 店 舗 数:首都圏スーパーマーケット等 550 店舗
(株)ミツハシのデリバリーサービス「ごはん便屋」



商 品 名:「夏越ごはん助六」
商 品 内 容:揚げ玉と枝豆、赤ピーマン、コーンといった夏野菜を加えた雑穀酢飯のいなりと太巻を詰め合わせました。太巻の丸い形で、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 24 日(水)～6 月 30 日(火)期間限定販売
取 扱 店 舗 数:首都圏スーパーマーケット等 50 店舗

温浴施設

○ (株) リラフル (神奈川・千葉の温浴施設 4 店舗にて販売)



JN ファミリー相模原等、4施設で「夏越ごはん」を提供

商 品 名: 夏越ごはん
価 格: 価格は店舗によって異なります。
商 品 内 容: 雑穀ごはんの上に旬の夏野菜を使用したサクサクの丸いかき揚げをのせた「夏越ごはん」。
販 売 期 間: 6月22日(月)～6月30日(火)期間限定販売
実 施 予 定 店 舗: < 神奈川県 > JN ファミリー相模原、湯花楽(秦野店・厚木店)
< 千葉県 > 白井の湯

社員食堂

○ (株) グリーンハウス (133 カ所)



全国 133 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井。
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)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)。
※提供方法・価格は店舗により異なります。

○ (株) フジランド (2 カ所)



都内 2 箇所のレストランで「夏越ごはん定食」を提供

< 板橋区役所レストラン「CAFE DINIG NAKAJUKU」 >
商 品 名: 夏越ごはん定食
商 品 内 容: 夏越ごはんを中心に、魚料理、小鉢 2 品、汁物がついた、ヘルシーながらボリュームのある定食。
販 売 日: 6月30日(火)ランチタイム
価 格: 750 円(税込)
※フジテレビ本社ビル店「DAIBA」でも「夏越ごはん」メニューを提供予定

塾弁

○ 東京都内学習塾など (約 30 施設)

new



塾弁で「夏越ごはん」を提供

商 品 名: 夏越ごはん
商 品 内 容: 雑穀ごはんには手づくりふりかけをかけ、おかずには芽の輪をイメージした丸い夏野菜の「夏越かきあげ」と、手羽先のさっぱり煮、肉豆腐、おひたし、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お手紙を渡します。
提 供 日: 6月30日(火)
実 施 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 30 施設