

彼岸の行事食

おはぎ



彼岸は春と秋の 2 回あり、それぞれ春分の日と秋分の日
の前後 3 日間ずつの計 7 日間のことをいいます。春分の
日は 3 月 21 日頃、秋分の日 は 9 月 23 日頃です。

彼岸はご先祖さまや自然に感謝をささげる仏道精神の
期間で日本独自の仏教行事です。

彼岸には「ぼたもち」や「おはぎ」を先祖に供えます。先祖の
霊を供養するとともに、春には豊穡を祈念し、秋には収穫
に感謝しながら、ぼたもちやおはぎを食します。

材料(12 個分)

もち米: 1 合
うるち米: 1 合
砂糖: 小さじ 1
塩: ひとつまみ
粒あん①: 180g
A { きなこ: 1/4 カップ
砂糖: 15g
塩: 少々
粒あん②: 120g
青のり: 大さじ 2

作り方

1. 米を研ぎ、砂糖と塩を混ぜ、水を白米
の目盛りに合わせて炊く。
2. 炊けたらしゃもじで混ぜ、すりこ木でご
はん粒を半分程度つぶす。
3. ごはんを 12 等分にして、1 つずつ俵型
にする。
4. 粒あん①、②とも 4 等分しておく。
5. ラップを広げて粒あん①の 1 個分をお
き、ラップを半分に折って上から手で
押し、ごはんよりも 1 周り大きく伸ば
す。
6. ラップを開き、粒あん①の上にごはん 1
個分をおく。
7. ラップで絞るようにして包み、おはぎの
形を整える。
8. ラップを外して皿に盛りつける。同じよ
うにしてあと 3 個作る。
9. ラップを広げてごはん 1 個分をおき、ラ
ップを半分に折って上から手で押し、
平たくする。ラップを開き、粒あん②を
のせて包む。同じようにあと 3 個作る。
10. 青のりをボウルに入れ、9 を 1 個ずつ
入れて転がし、青のりを全体にまぶ
す。同様にあと 3 個作る。
11. A をボウルに入れてよく混ぜ合わせ
る。
12. ボウルの中にごはん 1 個ずつ入れて
転がし、きなこを全体にまぶす。同様
にあと 3 個作る。



春は牡丹の花から「ぼたもち」、
秋は萩の花から「おはぎ」と名付
けられたとされています。ぼたも
ちはこしあん、おはぎは粒あんを
使って作ります。

