

# せき てん せき さい 釈奠と釈菜

孔子廟の祭儀には釈奠と釈菜があります。釈奠は牛羊豚の犠牲を供え盛大に祭儀を行うが、釈奠の略式を釈菜と呼び、蔬菜の類を中心にお供えし、形式も簡単になったといわれています。

中国では、孔子に犠牲・蔬菜を供え爵を薦めて祭る典礼は漢の皇帝・劉邦が高祖12年（紀元前195）に行ったのが最初といわれています。日本では、大宝元年（701）2月に大学寮で釈奠が初めて行われ、宮中の年中行事の一つに組み込まれ、天皇の列席があり、まさに国家的行事でありました。

江戸時代になると、幕府、藩、郷、私塾に聖堂や聖廟が建てられ、釈奠、釈菜が行われました。湯島や足利学校は釈奠を行い、岡山の閑谷学校や多久聖廟では釈菜を行っています。



(上) 釈菜で孔子様にお供えをする祭官  
(下) 肉・栗・銀杏・餅などの供物

こんにちは  
ヘルマナアト  
です



今月の担当  
多久町食生活  
改善推進協議会

こよみの上では、3日は「節分」、4日は「立春」ですが、まだまだ寒い日が続くようです。  
今回は、作って楽しい、食べておいしい「りんごパイ」を作ってみませんか。

## 豆情報

りんご

## 【栄養素】

りんごの主成分・糖分（主に果糖とブドウ糖が含まれています）ビタミンは意外と少なく、ミネラルのカリウム、ペクチン、りんご酸、セルロースの食物繊維が豊富です。

## 【効用】

風邪のときにすりおろしりんごが登場するのは、ペクチンの粘膜保護作用とりんご酸の消炎効果を期待したものです。  
消化・血行をよくしてくれます。



## りんごパイ

### 【作り方】

- ①りんごは皮をむき、たて8等分に切り、しんを取っていちよう切りにする。
- ②レーズンは軽く水洗いして水気を切る。
- ③りんご、レーズン、砂糖を鍋に入れ、かきまぜながら、弱火でしんなりするまで煮る。最後に4等分に分け、シナモンパウダーをまぜる。
- ④春巻きの皮を広げ③を細長く置いて、くるくる巻く。混ぜておいたAを春巻きの皮のふちにぬり、しっかりおさえてとする。
- ⑤溶かしたバターを表面にぬってオープンできつね色になるまで焼く
- ⑥2つに切り茶こして粉砂糖をふりかけ、ミントの葉をそえる。



### ●材料(6人分)●

- ・りんご……………1個
- ・レーズン……………30g
- ・砂糖……………大さじ1
- ・シナモンパウダー……………少量
- ・春巻の皮……………4枚
- ・粉砂糖……………少量

- A
- 小麦……………大さじ1
  - 水……………大さじ1
  - バター……………大さじ1
  - ミントの葉……………適宜