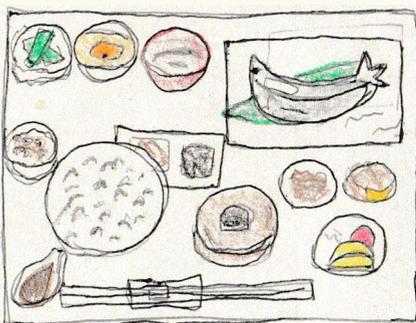
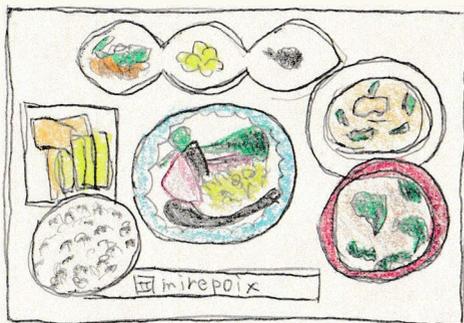
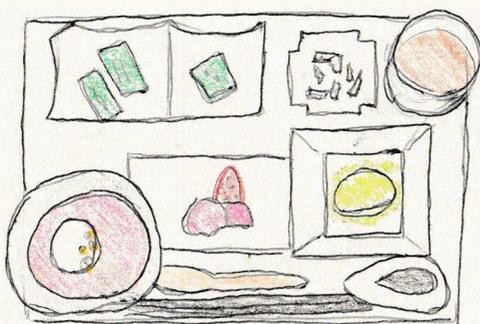


山田のまちの朔日メニュー



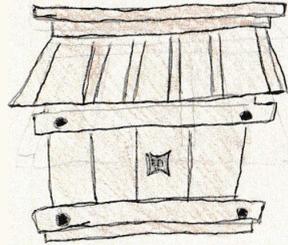
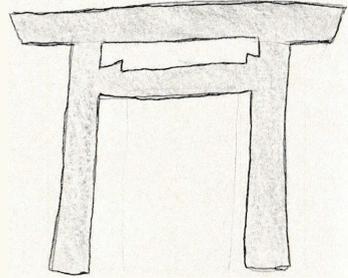
朔日参りのいわれ

この小冊子では山田のまちの飲食店で毎月一日に提供される朔日メニューを取り上げていきます。また伊勢神宮においてこの朔日は何を意味することなのかを紹介していきます。

外宮の朔日参り

朔日参りとは、月の最初の日にお参りするようになったのが始まりと言われています。一年の最初の日、お正月に初詣に行くのと同じように、月を区切りとして神様に感謝の気持ちを伝えます。この風習は古くから受け継がれているものであり、現在でも多くの方が朔日の早朝に参拝されています。

外宮は三別宮（多賀宮・土宮・風宮）の位置が近いいためか、別宮にも参拝される方が多いです。伊勢神宮の早朝は澄んだ空気と神域のすがすがしさが心を落ち着かせてくれますので、ぜひ皆さんも出掛けてみてはいかがでしょうか。



外宮さんゆかたで千人お参り

はっさく

8月1日は八朔といい、伊勢ではかつてこの日に五穀豊穡や無病息災を祈る「八朔参宮」という習慣がありました。「ゆかたで千人参り」はこの「八朔参宮」を伝え継ぎ、ゆかたを着てお参りし、伊勢らしい夏の風情を楽しむ、市民が企画の行事です。

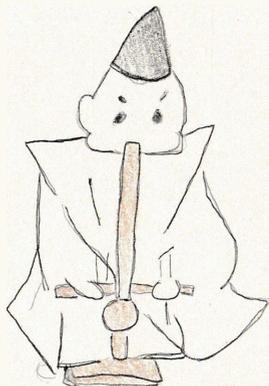
ひごとあさゆうおおみけさい 日別朝夕大御饌祭について

とようけのおおみかみ

外宮には食の神様である豊受大御神が祀られており、1500年間毎日、朝と夕の二度、神様に対して祈りと感謝を捧げるため、御饌殿でお食事を奉っています。

いみびやでん

このお食事は忌火屋殿という建物で調理されており、昔からの火のおこしかたや素焼きの皿を一回限りで用いるなど、特別な食として扱われています。その内容は御飯三盛、鯉節、魚、海藻、野菜、果物、御塩、御水、御酒三献と品目が定められています。



山田のまちには朔日参りにちなんだメニューを提供するお店がいくつかあります。また、このお祭りで奉られる御饌をモチーフとした朝かゆを提供しているお店もあり、この小冊子でご紹介します。

イラスト 永富佑奈

参考資料 伊勢神宮ホームページ
伊勢観光協会ホームページ

外宮参拝の記念に
食を楽しむなら
ここ！

あそらの茶屋

御饌の朝かゆとは

大切で尊い食べもの「御饌」。
「饌」とは「食べもの」という意味
で、大切なもの、尊いものであるこ
とから「御」が付いています。
日別朝夕大御饌祭をモチーフとした
朝粥を外宮を参拝された多くの人へ
体験してほしいという思いを込めて
提供しているとのこと。



▲ 御饌の朝かゆ 伊勢海老

御饌の朝かゆのこだわり

お米はイセヒカリという「神米」とも呼ばれている限られた農家でしか作られない縁起米を用いています。これは平成元年(1989年)、伊勢に立て続けに来た台風から、2株だけ生き残った稲から生まれたものです。別盛は、伊勢海老のほか、鮑、鯛、さざえなど種類豊富に楽しむことができます。



営業時間 7:30~10:00 / 11:30~14:30
定休日 不定期

③

詳細はこちらでご確認ください



ASORANOCHAYA.OFFICIAL

「あそら」の 名前に込めた思い

あずみいそら

「あそらの」由来には、安曇磯良という海神から来ており、子孫は鮑やさざえなどを漁獲して繁栄していました。食の神様を祀る外宮参道に店を構え、海の幸を扱う店として、崇敬の念をもってこの名前を名付けたそうです。

あそらの茶屋は、早朝の朝粥だけでなく、昼時にもメニューを変えて営業されています。季節の食材を使った食事を食べながら、窓から見える伊勢神宮の豊かな自然を見て、ゆっくり過ごして欲しいとのこと。



取材を終えて 旨

あそらの茶屋を取材しておもてなしの精神に強く感動しました。取材の際も営業終わりにもかかわらず、朝かゆを提供して下さり、丁寧に説明してくださいました。店内の雰囲気がとてもよく、またゆっくりしたいと感じる雰囲気でした。皆さんもぜひ体験してみてください。

(其田)

外宮について
知るならここ！

キクイチ分室

朔日メニュー概要

伊勢の地域でとれた旬の食材を用いて月替わりのメニューを考案し、近隣の伊勢創作ビストロ「ミルポワ」のシェフと共同で提供しています。

現在は毎月1日、昼の12時から販売をしており、常連客を中心に人気のメニューとなっています。



5月の朔日メニュー例

- 造り 紀州産 初鯉の炙り
伊勢産黒にんにくのドレッシングを添えて
蓮台寺柿 梅谷さんの柿の新芽 天ぷらを添えて
- 炊合せ 伊勢志摩産 ひじきと春野菜のがんもどき
梅谷さんの蒟とおあげの煮物
- 小鉢 玉城産たけのこ木 の芽和え
無農薬自家菜園 スイスチャードと春菊の胡麻和え
伊勢産 無農薬にんにく味噌
- 御飯物 宇野さんのコシヒカリ
- 止め椀 浜島産あおさ海苔と豆腐のお味噌汁
- 甘味 新緑 なんじゃもんじゃ
中村さんのオーガニック伊勢茶
- 土産 豊川米



営業時間 11:00~17:00

定休日 月・火曜日

詳細はこちらでご確認ください



@KIKUICHBUNSHITU

朔日メニューを始めた理由

朔日メニューを昼に提供しているところが少なく、外宮の参拝を有意義なものにしてもらいたいとの思いで始めたとのこと。

また、朔日メニューを通して、食の神様である豊受大御神についてもっと伝えたいと話されていました。



▲ 伊勢神宮にまつわる資料

キクイチ分室について

キクイチ分室は外宮参拝についての紹介やレクチャーを行っています。これは、食の神様を祀っている外宮について広く知ってもらい、食のありがたさにあらためて感謝するきっかけを持ってほしいという願いからだそうです。

今後は、時間の関係で朔日メニューを食べに来られない方のために、朔日ご飯弁当の提供していきたいと話されていました。

取材を終えて 旨

キクイチ分室には、外宮に関する多数の書籍があり、自由に読むことができます。外宮について、より詳しく知ってほしいという思いが強く伝わってきました。

また私たちが訪問した際、店長の遠藤麻友さんが外国の方に英語で解説をしており、この場所が文化交流の場となっていることを実感しました。初めて伊勢を訪問した方や、伊勢についてもっと知りたい方はぜひ行ってみたいはいかがでしょうか。（其田）

旬の食材とパンの
コラボを楽しみたい
ときは、ここ！

パン屋 麦

朔日メニュー概要

mikeも経営しているパン屋 麦では伊勢市内の珈琲店やスイーツ店などとコラボして朔日メニューを開発しています。具体的には、クリームチーズと柿と生ハムのサンドを作ったりされています。



▲ 2月の朔日メニュー例
チョコレートとごぼうのパン

朔日メニューを始めた理由

かつて同じ参道にあるココット山下のもとで働いていたときに、毎月一日に異なるリゾットを出されていたのが素敵な文化だと思ったのがきっかけだと話されていました。

朔日餅は伊勢神宮を参拝された方へのおもてなしの文化から始まったものであり、このような思いに惹かれた赤福の朔日餅を参考に、当店であればどんな朔日メニューが提供できるか、毎回スタッフがアイデアを出しあっているそうです。



▲ パン屋 麦の外観

	パン屋 麦	mike
営業時間	10:00~16:00	8:00~15:00
定休日	火・水曜日	不定休



パン屋 麦



mike

詳細はこちらでご確認ください

パン屋 麦の思い

オーナーシェフの中村美穂さんは、地元の人と観光客のどちらも楽しめるような場所に、山田のまちもなっ
ていけたらという思いをもって朔日
メニューを提供されています。
そのため、朔日メニューは山田のま
ちの方とコラボすることを意識され
ているそうです。



▲ 定番メニューのmikeプレート



▲ mikeの店内



▲ mikeの外観

取材を終えて 旨

「買いに来てくれる人は、また来たいと思って来てくれる」と話されていたのが印象的で、そのお話や人柄からもみんなに愛されるような温かいお店だということが伝わってきました。行くとはっきりとした気持ちになれるパン屋 麦/mikeさんにぜひ行ってみてください！

(永富)

名物の伊勢茶を
楽しむならここ！

木下茶園

令和7年（2025年）2月1日の新しい朔日メニューとして、木下茶園と立命館大学食マネジメント学部の学生が共同開発しました。

木下茶園の紹介

伊勢市で伊勢茶を取り扱っているお店で、80年以上続く老舗のお茶屋です。2015年にカフェ経営を開始し、外宮前店を含めて3店舗を市内で展開しています。



▲ 伊勢抹茶のぜんざい

木下茶園のこだわり

- 1 伊勢茶を取り扱ううえで、三重県内から厳選した茶葉を集め、吟味して加工と販売を行っています。
- 2 「女性と子供に優しい」をテーマにオリジナル商品の販売を行っています。
- 3 「女子による女子のための新しい伊勢の贅沢として、伊勢抹茶等を用いたお茶スイーツの販売を行っています。



▲ 外宮前店の外観

外宮前店

営業時間 11:00~17:00

定休日 水曜日

詳細はこちらでご確認ください



@KINOSHITACHAEN_GEKU

木下茶園の思い

「お茶の魅力をもっと広めたい」という思いからカフェ経営を始めたとのこと。また「お店だけでなく、各家庭でもお茶を楽しんでほしい」、「子供から大人まで多くの人がお茶に親しみを持ってほしい」という思いが強く、親しみやすいメニュー作りに取り組まれています。

「お客様により良い商品を楽しんでいただけるよう、妥協せず、常に100点満点の商品状態でお出しします!」と話されていました。

伊勢茶について

伊勢茶は三重県で生産されており、黄色がかった味が濃いことが特徴です。

他のお茶とは異なり、葉肉が厚くコクのあるお茶で、地域ブランド商標として登録されています。

伊勢はかつて商人の街であったため、高温のお湯ですぐにお茶を提供できることで伊勢茶が親しまれてきました。



特選伊勢抹茶氷
【極み】

▲ 夏季限定 抹茶氷



▲ 抹茶白玉



木下茶園と立命館大学食マネジメント学部生が共同で開発しました！
令和7年（2025年）2月1日の朔日メニュー！！

おしながき

- ・伊勢茶フィナンシェ
- ・濃厚抹茶テリーヌ
- ・ジェラートとイチゴ
- ・甘酒白玉ぜんざい
- ・白玉（抹茶きな粉、黒蜜）
- ・塩昆布、ほうじ茶



▲「朔日プレート」（令和7年2月1日）

開発した立命館生からのメッセージ



私たちは、外宮について学びを深めていくうえで、食の神様に毎月感謝を伝える朔日参りの文化に感銘を受けました。

私たちもこの文化を伝えたいという思いから、木下茶園さんのご協力のもと朔日メニューの開発に携わせていただきました。

☆「朔日プレート」について

令和7年（2025年）2月1日に販売する「朔日プレート」は、外宮の神さまが召し上がるとされる「塩」「酒」「米」をモチーフにした特別な一皿です。当日は、食べに来てくださるお客様が「食への感謝」を育み、新しい月をより良いものにするお手伝いができるよう、心を込めてご提供させていただきます。（木見谷、茂呂、吉本）

今回の朔日プレートで使用した旬のいちご「よつぼし」を生産している伊勢の農家さん取材しました

● 彩りを添える「よつぼし」いちご

朔日プレートで使用するいちごは、伊勢市小俣町宮前にある大西農園の「よつぼし」いちごです。

● よつぼしとは

「よつぼし」は、三重県、香川県、千葉県、九州沖縄農業研究センターの4つの機関が共同で開発したいちご品種で、種子から育てることができます。特徴として、甘さと酸味のバランスが絶妙で、華やかな香りが楽しめます。そのため、甘いスイーツに使用しても、いちご本来の風味をしっかりと残すことができます。また、断面の赤色が濃く、果実が硬めであるため、パフェや最中といったスイーツにもぴったりです。



● 大西農園のこだわり

大西農園は大西正義さんと兄さん親子が経営する農園で、いちごの他にメロンや米を栽培しています。

「食べた人が喜び、期待を裏切らないいちごを届けたい」という思いのもと、大西農園では日々丁寧にいちごを育てているとのこと。「よつぼし」は収穫量や栽培時期に難しさがある品種ですが、それ以上に重視しているのが品質へのこだわりです。大西農園では、最高の状態でお客様のもとに届けるため、日々の努力を惜みず、生産されています。



本冊子について

本冊子は、山田地域（中心市街地）活性化のために、伊勢市商店街連合会が取り組んでいる「伊勢やまだ大学」と「立命館大学 食マネジメント学部 高田ゼミ」の取り組みから生まれたものです。

山田のまちの飲食店や市内生産者の方にご協力いただき、2024年度のゼミ3回生（17名）のグループのひとつ、「食班」の5名が制作しました。

～企画・制作した理由～

地域の学びの中で、外宮さんは食の神さまである豊受大御神を祀っていることを知り、伊勢の人々の食文化について知識を深めたいと感じました。なかでも「朔日参り」に焦点を当てると、内宮周辺の宇治地域では赤福の朔日餅が有名で大人気であるのに対し、外宮周辺の山田地域では、あまり注目されていないと感じました。また、山田のまちで私たちが調査したところ、朔日メニューを提供する飲食店はあまり多くありませんでした。

そこで、木下茶園さんにご協力をお願いし、令和7年2月1日に販売する「朔日プレート」について、一緒にメニュー開発をさせて頂きました。この取り組みを通じて、山田のまちの他の店でも朔日メニューを提供するところが増えればと願っています。

～こんな方に読んでほしい！～

本冊子は、朔日参りに関連した「朔日メニュー」などを提供する飲食店を紹介しています。「外宮さんのことをもっと知りたい」、「伊勢の食文化を楽しみたい」という方に是非読んでほしいと考えています。

私たち学生は、今回の一連の活動で多くの知識や経験を得ることができ、外宮さんや山田のまちについて興味と愛情が湧くようになりました。本冊子を読んでくださった皆さまが、外宮さんや山田のまちのお店に少しでも興味を持ち、何度も訪れて頂ければ幸いです。

伊勢やまだ大学

伊勢やまだ大学は、外宮の豊かな社に、優しく抱かれる「山田」のまち、多くの市民と産業、歴史と文化が集まるこのエリアをキャンパスとする「市民大学」です。伊勢やまだ大学は、平成26年（2014年）11月、伊勢市商店街連合会青年部の活動から生まれました。

新型コロナウイルスが流行する令和元年（2019年）以前は、外宮さんや山田のまちを良く知る方を講師としてお招きし、セミナー形式や体験型授業で学ぶ「特別講座」や、店主がお店の商品やサービスに係る専門知識を紹介する「お店ゼミ」、合唱団などの「サークル活動」を行っていました。また、令和2年（2020年）以降は、飲食店応援ドライブスルーや立命館大学と連携して山田のまちの情報発信、社会実験“Share de たかやなぎ”、まち歩きツアーなどに取り組んでいます。



外宮周辺エリアと商店街

伊勢やまだ大学グルメ部

立命館大学 食マネジメント学部 高田ゼミ生「動画班」が運営しているSNS

令和2年度（2020年度）より、山田のまちのおすすめの飲食店を紹介しています。令和6年度（2024年度）は、若者の間で話題の性格診断（MBTI診断）を活用して、飲食店などを巡るコースを動画で提案しています。ぜひ見てフォローしてください！！



Instagram



TikTok

企画・制作：立命館大学 食マネジメント学部 高田ゼミ 3回生

食班（其田英大、永富佑奈、木見谷瑞穂、茂呂多優、吉本優）

協力：伊勢やまだ大学（伊勢市商店街連合会）

取材先：あそらの茶屋、キクイチ分室、mike、木下茶園、大西農園

発行日：令和7年（2025年）1月

