

目次

1月	正月	おせち料理	1
		▶一の重	2
		▶二の重	7
		▶三の重	10
		真庭地域の雑煮	14
		餅花	16
七草	七草がゆ	17	
	とんど	あずきがゆ	18
	鏡開き	ぜんざい	19
2月	節分	豆まき	20
		かき餅	21
		はりはり漬け	22
3月	ひがん	ぼた餅	23
4月	ひなまつり	まきずし	24
		あげずし	25
		くさ餅	26
		ひし餅	27
	春の山菜料理		28
5月	こどもの日	笹餅	31
		ちまき	32
		柏餅	33
6月	<small>しろみて</small> 代満	けんびき焼き	34
7月	土用の丑の日	うなぎ丼	35
		鮎飯	36
		梅干し	37
8月	七夕	はぜ	38
		どじょうのてんてこ汁	39
	盆	迎え団子・送り団子	40
		笹ずし	41
9月	お月見	お月見団子	42
	芋名月	初掘子芋の団子	43

		10月 祭り	すしとおこわ	44
			醍醐桜すし	45
			さばすし	46
			古代米ちらしすし	47
			山ふぐすし・しいたけすし	48
			こけらすし	50
			栗小豆おこわ	51
			落合おこわ	52
			代官おこわ	53
			黒豆入りしいたけおこわ	54
			美甘おこわ	55
			山菜おこわ	56
			蒜山おこわ	57
			新庄おこわ	58
			きのこ料理	59
		11月 甘酒祭り	甘酒	61
			干し柿	62
		12月 冬至 大晦日	冬至のかぼちゃ	63
			年越しそば	64
			けんちんそば	65
			手作りこんにゃく	66
			こんにゃくの酢みそ和え	67
			年取りいわし	67

資料

真庭地域の郷土料理（行事と食べ物）調査結果	68
真庭地域の郷土料理関係資料（抜粋）	70
真庭地域食育推進協議会委員名簿	92
編集委員名簿・写真撮影協力者、編集協力者名簿	93
編集後記	94
参考文献	

本書の読み方、利用方法

- 料理は家庭や地域で作りやすい分量で記載している。
- 料理の作り方は地域によりいろいろな方法があるが、簡単な方法を載せた。
- 料理の材料、分量等も地域により異なるが、代表的な物を利用した。
なお、1カップは200cc、大さじ1は15cc、小さじ1は5ccとした。
- 料理の栄養成分は、1人分、1個分等表しやすい料理のみ表示した。
- 岡山県真庭支局地域健康福祉室（真庭保健所）のホームページに献立を掲載している。

1月…正月

おせち料理



一の重

- 田作り
- 黒豆
- 数の子
- 昆布巻き
- くりきんとん
- 日の出かまぼこ
- くわい
- 紅白なます

二の重

- ぶりの照り焼き
- だし巻き卵
- 紅白なます
- 菊花なます
- たたきごぼう
- ほうれんそうの海苔巻き
- 酢れんこん

三の重 (煮しめ)

- こんにゃく
- にんじん
- ごぼう
- 結び昆布
- 高野豆腐
- さといも
- れんこん
- たけのこ
- わらび
- しいたけ
- きぬさや
- ふき
- ぜんまい

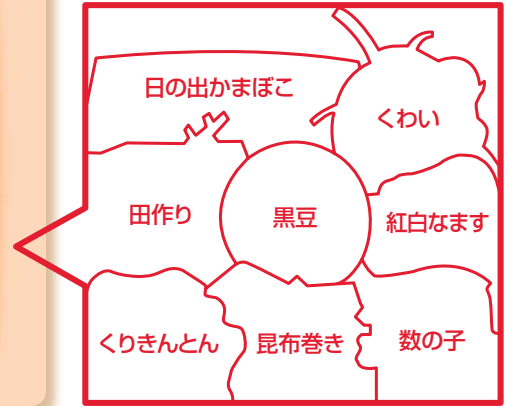
MEMO

- 「おせち」とは、節句がなまったものだという人があり、お節料理とは、五節句の中のお正月のための料理のことである。
- 主婦も、正月の三が日くらいは、お菜の心配をしなくてもよいように暮れから準備しておく料理である。



一の重

- 田作り
- 黒豆
- 数の子
- 昆布巻き
- くりきんとん
- 日の出かまぼこ
- くわい
- 紅白なます



田作り



材料 (10人分)

- ごまめ …………… 50g
- ごま …………… 大さじ2

- A
- しょうゆ …………… 大さじ1
 - 砂糖 …………… 大さじ2
 - みりん …………… 大さじ1
 - 酒 …………… 小さじ1
 - サラダ油 …………… 少々

作り方



1

耐熱皿にクッキングシートを敷いて、ごまめを入れ、電子レンジ(500w)で約4分加熱し、広げて冷ます。



2

鍋にAを入れ火にかけ、沸騰したら1のごまめを入れ、手早く混ぜながら、焦がさないようにかき回す。酒を振り、ひと混ぜして、火を止め、サラダ油をひいたバットに広げる。

MEMO

- 昔、いわしを田の肥料として使ったことから「田作り」といわれている。五穀豊穡の縁起物とされていた。



黒豆

材料

- 黒豆 …………… 1袋(300g)
- 砂糖 …………… 250g
- 塩 …………… 大さじ1/2
- しょうゆ …………… 1/4カップ
- 水 …………… 10カップ

MEMO

- 「まめなように」と願う。ふっくらやわらかく煮たり、また「しわが寄るまでまめに暮らせるように」とわざとしわを寄せ、こってりとかたく煮る場合もある。



作り方

- 黒豆は大粒のそろった物で、よく乾燥した物を選び、ごみを除いて、水で洗い、水気をきる。
- 深鍋に水10カップを煮立て、砂糖、しょうゆ、塩、黒豆を入れて火を止めふたをして、4～5時間おく。
(一晩おいても良い。)
- 2の鍋のふたを取り、強火にかける。沸騰したら中火に弱め、上に浮くあくをていねいにすくい取る。
- ごく弱火にして煮汁が豆にひたひたになるまで、8時間以上気長に煮る。(煮汁が減ってきたら、湯を加える。)



- 火を止め、そのまましばらくおき、味を含ませ、冷めてから、ゆずの器に入れる。

数の子



材料

- 数の子 …………… 7～8本

- A [うすくちしょうゆ …… 大さじ3
- みりん …………… 小さじ2
- 水 …………… 1/2カップ
- 花かつお …………… 小1パック

作り方

- 数の子は塩漬けの場合は食塩水に1日浸して塩出しする。
- 塩出しが終わった数の子は手で薄い膜を取り除き、適当な大きさに切る。
- 鍋にAを入れて煮立て、花かつおを加えて一度煮立て、火を止める。
- 3を常温まで冷まし、こし器でこす。
- 容器に2の数の子を入れ、4を回しかけ、下味をつける。味がしみたらできあがり。



MEMO

- 数の子は卵の数が多いことから、子孫繁栄を願う縁起物とされている。



昆布巻き

材料 (4人分)

- 昆布(乾) 4~6枚(20g)
- かんぴょう(乾) 10g

- A
- 酒 大さじ1
 - 酢 小さじ1
 - 砂糖 大さじ2
 - しょうゆ 大さじ1
 - みりん 大さじ1
 - 塩 小さじ1/4
 - 水 1/2カップ

作り方

1
バットにAを合わせる。昆布をぬれたペーパータオルでふいて、バットに浸す。しんなりしてふくれたら引き上げて、ペーパータオルで押さえてぬめりをとる。昆布をそれぞれ2等分する。



2
かんぴょうを水でぬらして、塩をふりかけて、手でもんで、やわらかくして水洗いする。たてに2つに切って細くする。

3
昆布を巻き、かんぴょうで結ぶ。



4
鍋にAの調味料と昆布を入れて弱火で煮る。



MEMO

- 昆布巻きには、新年を「喜ぶ」の意味がある。



くりきんとん



材料 (10個分)

- さつまいも …… 600g
- くりの甘露煮 …… 10粒
- くちなしの実 …… 適宜

- A
- 甘露煮のシロップ … 1/2カップ
 - 砂糖 …… 大さじ3
 - 塩 …… 小さじ1/5

- ラップ

作り方



1 さつまいもはきれいに洗い、2cm厚さに切り、皮をむいて水にさらす。



2 鍋にさつまいもを入れ、ひたひたの水を加え火にかける。1回ゆでこぼす。くちなしの実を加えて串で刺せるくらいやわらかくなったら、ゆで汁を捨て、すりこぎなどで、きれいにつぶす。(裏ごししても良い)



3 鍋に2とAと水1/2カップを入れ、弱火にかける。木ベラで混ぜながら煮て、鍋底に線が描けるくらい、ぼったりしてきたら火を止め、バットに広げて冷ます。

4

3が冷めたら、大きく刻んだくりを混ぜる。



5

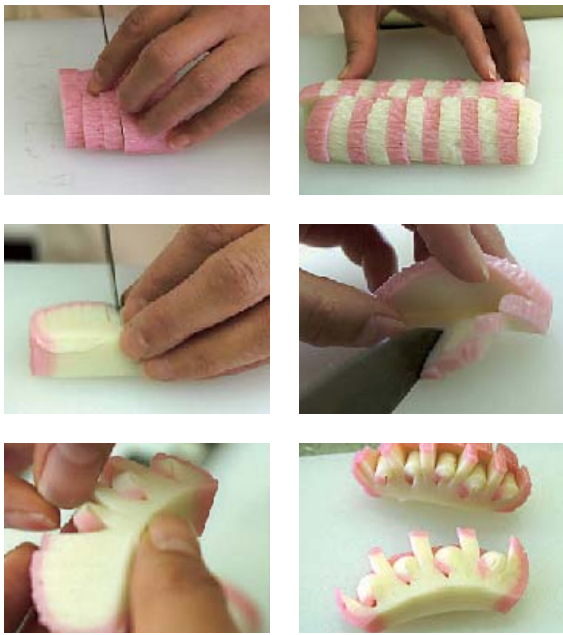
4を10等分してそれぞれラップでくるんで、茶巾しぼりにする。

MEMO

- きんとんは^{きんとん}金団(金のかたまり)と書き、豊かな暮らしを願う縁起物とされている。



日の出かまぼこ・紅白かまぼこ



MEMO

- 日の出かまぼこ・紅白かまぼこは新年を祝う意味がある。



くわい



材料

- くわい …………… 6個
 - だし汁 …………… 1カップ
 - 砂糖 …………… 小さじ1
 - みりん …………… 小さじ1
 - うすくちしょうゆ …… 大さじ1/2
- A

作り方

- 1 くわいは芽に向かって縦に皮をむき、水に2分ほどさらす。
- 2 鍋にAを合わせて1のくわいを並べ入れ火にかける。煮立ったら弱火にして20分ほど煮含める。

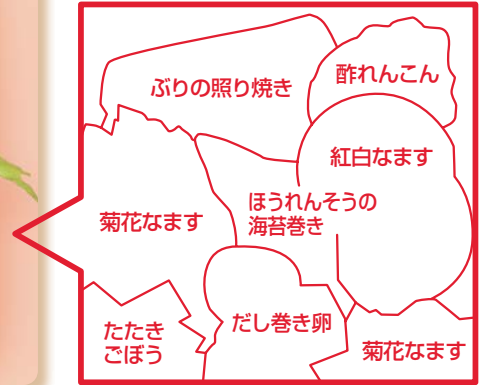
MEMO

- くわいは「芽が出る」という縁起物とされている。



二の重

- ぶりの照り焼き
- だし巻き卵
- 紅白なます
- 菊花なます
- たたきごぼう
- ほうれんそうの海苔巻き
- 酢れんこん



ぶりの照り焼き



材料 (4人分)

- | | | | |
|---|--------------------|---|-------------------|
| A | • ぶり …………… 4切れ | B | • だし汁 …………… 50cc |
| | • 酒 …………… 大さじ1 | | • みりん …………… 50cc |
| | • しょうゆ …… 大さじ1と1/2 | | • サラダ油 …………… 小さじ2 |

作り方

- 1 ぶりはバットに並べ、下味の調味料(A)をからめて10分ほどおく。
- 2 魚焼き器を熱し、ぶりの水気をきって並べ入れ、中火で両面を焼く。

MEMO

- ぶりはお世魚といわれ、成長するに従い名が変わる。



だし巻き卵



材料 (4人分)

- | | | | |
|---|-----------------|---|----------------------|
| A | • 卵 …………… 4個 | A | • だし汁 …………… 80cc |
| | • サラダ油 …………… 少々 | | • 酒 …………… 大さじ1 |
| | | | • 塩 …………… 小さじ1/3 |
| | | | • うすくちしょうゆ …… 小さじ1/2 |

作り方

- 1 ボウルに卵を割り、菜箸で卵白をつまみ切るようにほぐして、Aを混ぜ合わせる。
- 2 卵焼き器を中火で熱し、サラダ油を敷き、卵液の1/4量を流し入れる。
- 3 菜箸で混ぜながら半熟状の卵を巻くように向う側に寄せる。
- 4 空いた所にサラダ油をひき、残りの卵液の1/3量を流し入れる。半熟になれば卵を手前に巻く。これを繰り返す。
- 5 巻きすに巻いて形を整え、1本を4等分に切る。

紅白なます



材料 (4人分)

- だいこん(皮を取った物) … 400g
 - にんじん(皮を取った物) … 40g
 - 塩 …………… 小さじ1
- | | | |
|---|---|---------------|
| A | { | • 塩 …… 小さじ1/2 |
| | | • 酢 …… 大さじ1 |
| | | • 砂糖 … 大さじ3 |

作り方

- 1
だいこん、にんじんは3cm長さの千切り。
- 2
ボウルに、だいこん、にんじんを入れ小さじ1の塩でもんでおく。
- 3
しんなりしたら、軽く絞ってボウルに入れAで味付けする。

MEMO

- 紅白のおめでたい色は水引きを表し平和を願う。



たたきごぼう



材料 (4人分)

- ごぼう(細い部分) …………… 2本(200g)
- | | | |
|---|---|-----------------------|
| A | { | • 白すりごま …………… 大さじ2 |
| | | • 酢 …………… 大さじ1 |
| | | • うすくちしょうゆ …………… 小さじ2 |
| | | • 酒 …………… 小さじ2 |

作り方

- 1
Aのごま酢用の酒を小さい耐熱ボウルに入れ、ラップをしないで、電子レンジで30秒加熱する。
- 2
1に、白すりごまと酢、うすくちしょうゆを混ぜてごま酢をつくっておく。
- 3
ごぼうは皮をそぎ落とし3cmの長さに切って水にさらし、水をきり、すりこぎなどで軽くたたきつぶす。熱湯でゆでてざるに上げる。
(ちょっと歯ごたえが残る程度がベスト)
- 4
ごぼうが熱いうちに、ごま酢に加えて混ぜ、そのまま冷ます。



菊花なます



材料 (4人分)

- かぶ …………… 5個
- A [• 米酢 …………… 3/4カップ
- 砂糖 …………… 70g
- 赤とうがらし … 1本

作り方

- 1 かぶはきれいに洗い、葉を落とし、皮をむく。
- 2 1を2本の割り箸などにはさみ、縦横に切り目を入れる。
- 3 ボウルに水3カップを入れ、塩、大さじ1と1/2杯を加えた中に2を入れ、しんなりしたら軽く絞る。
- 4 鍋にAと水1/2カップ弱を入れて、火にかけて砂糖を溶かし、冷ましてから小口切りの赤とうがらしを加える。
- 5 4にかぶを漬け、冷蔵庫で一晩おき味をなじませる。

酢れんこん



材料

- れんこん …………… 1/2節
- A [• 酢 …………… 150cc
- 砂糖 …………… 大さじ3
- みりん …………… 大さじ3
- 輪切りとうがらし … 少々

MEMO

- れんこんの特徴といえる穴が「見通しがきく」とされ、縁起物とされている。



作り方

- 1 れんこんの皮をむき、輪切りにし酢水に漬けておく。
- 2 Aの材料を合わせひと煮立ちさせ、1を加えて煮る。



ほうれんそうの海苔巻き



材料

- ほうれんそう …………… 一束
- 巻き海苔 …………… 適宜

作り方

- 1 ほうれんそうは色よくゆで、水にとり、水気を絞る。
- 2 ほうれんそうを海苔で巻き、形良く切る。

三の重
(煮しめ)

- こんにゃく
- にんじん
- 結び昆布
- ごぼう
- 高野豆腐
- さといも
- れんこん
- たけのこ
- わらび
- しいたけ
- きぬさや
- ふき
- ぜんまい



煮しめ

作り方

一品ずつ煮る方法もあるが、色を分けて3鍋で作る。

▶ Aの鍋

色がつかない方がよい物(さといも、にんじん、たけのこ、れんこん)を20分位煮て煮含める。

調味料

- うすくちしょうゆ …… 大さじ5
- みりん …… 大さじ5
- だし汁 …… 5カップ

▶ Bの鍋

色の濃い物(こんにゃく、ごぼう、結び昆布、干しいたけ、わらび、ぜんまい)を20分位煮て、煮含める。

調味料

- しょうゆ …… 大さじ6
- みりん …… 大さじ6
- だし汁 …… 6カップ

▶ Cの鍋

- 高野豆腐は別に煮る。
- その他…きぬさやは筋を取りゆでる。

調味料

- うすくちしょうゆ …… 大さじ2
- みりん …… 大さじ2
- 砂糖 …… 大さじ5
- 塩 …… 小さじ1/2
- 水 …… 3.5カップ

下準備

● さといも



さといも10個は六方にむき、塩を付けてもんで、洗い流し、米のとぎ汁で下ゆでする。

● にんじん



にんじんは1cmの厚さに切り、うめ形に抜き、切れ目を入れてねじりうめにする。

● たけのこ

たけのこは1cm厚さに切る。

● れんこん



れんこんは1cm厚さに切り、酢水に漬けておく。

下準備

● こんにゃく



手作りこんにゃく2個は、水から煮て、手綱こんにゃくにする。

● ごぼう



ごぼうは皮をそぎ、斜め切りにして、水に浸ける。

● 結び昆布

昆布は水に浸し、結ぶ。

● 干しいたけ



干しいたけのもどし方

- 干しいたけをさっと洗い、ラップをして、電子レンジにかける。
- レンジがなく、時間がない時には砂糖水でもどす。

おせち料理

三の重:Bの鍋

下準備

● ふき



ふきはゆでる。

● わらび



干しわらびはもどす。

● ぜんまい



干しぜんまいはもどす。

おせち料理

三の重:Cの鍋

下準備

● 高野豆腐



高野豆腐は水でもどして飾り切りにする。



雑煮のいろいろ

正月には、それぞれの地域、それぞれの家庭で自慢の雑煮が食べられている。

味について、真庭保健所管内の栄養委員を対象として平成19年11月に実施した「真庭地域の郷土料理」調査結果では、しょうゆ味が72%、みそ味が23%、無回答5%だった。

◆ 新庄村

- ・ 具 …………… はまぐり、かまぼこ、豆腐、せり、きざみのり、花かつお等
- ・ 味付け …………… しょうゆ味の家庭が100%

◆ 川上地区

- ・ 具 …………… (1)花かつお、きざみのり、うめばちも(ウダゼリ)
(2)おから(ごぼう、にんじん、干しいたけ、ちくわ、油揚げ等)を炒って餅の上
のせて食べる人もいる。
- ・ 味付け …………… しょうゆ味の家庭は約96%、無回答4%
- ・ だし汁 …………… 煮干しでだしをとり、濃いめのかけ汁をつくる。

◆ 八束地区

- ・ 具 …………… 花かつお、ほうれんそう、かまぼこ、きざみのり
- ・ 味付け …………… しょうゆ味の家庭が100%

◆ 中和地区

- ・ 具 …………… ゆで卵、ほうれんそう、ねぎ、花かつお、はまぐり
- ・ 味付け …………… しょうゆ味の家庭は約92%、無回答8%
- ・ だし汁 …………… かつお、煮干し

◆ 湯原地区

- ・ 具 …………… ぶり(少し焼いておく)、ほうれんそう、にんじん、紅白かまぼこ、花かつお、もみのり
- ・ 味付け …………… しょうゆ味の家庭が100%
- ・ だし汁 …………… 花かつおと昆布でだしをとり、酒、しょうゆで味を付ける。

◆ 美甘地区

- ・ 具 …………… はまぐり、豆腐、ねぎ、生しいたけ、かまぼこ、花かつお、もみのり等
- ・ 味付け …………… しょうゆ味の家庭が100%

◆ 勝山地区

- ・ 具 …………… 塩ぶり、するめ、煮干し、はまぐり、ごぼう、だいこん、ほうれんそう、豆腐等
- ・ 味付け …………… しょうゆ味の家庭は約64%、みそ味の家庭は約36%

◆ 久世地区

- ・ 具 …………… ぶり、かまぼこ(紅白)、にんじん、だいこん、ほうれんそう、花かつお、きざみのり等
- ・ 味付け …………… しょうゆ味の家庭は約61%、みそ味の家庭は約24%、無回答15%

◆ 落合地区

- ・ 具 …………… ぶり、するめ、かまぼこ(紅白)、花かつお、ほうれんそう等
- ・ 味付け …………… しょうゆ味の家庭は約54%、みそ味の家庭は約38%、無回答7%
- ・ だし汁 …………… 水からするめを入れ、沸騰してするめを取り出し、しょうゆを入れる。

◆ 北房地区

- ・ 具 …………… ぶり、はまぐり、かまぼこ(紅白)、豆腐、ほうれんそう、ねぎ、花かつお等
- ・ 味付け …………… しょうゆ味の家庭は約82%、みそ味の家庭は約18%

※ しょうゆ味、みそ味の割合は平成19年度管内栄養委員を対象とした「真庭地域の郷土料理」調査結果から

1月…正月

餅花

作り方



1
餅を電子レンジでやわらかくし、黒文字の木につける。

2
松と一緒に飾ってできあがり！



鏡餅
古くは鏡を神聖なものとし、正月の餅を鏡に似せて作ったので、鏡餅という。



神棚
黒文字の木につけた餅花を、ふくらしの枝や松とともに飾る。

MEMO

- 餅花は稲穂に見立て、豊穰を祈願する意味がある。



1月…七草

七草がゆ

材料 (4人分)

- | | |
|-------------------|--------------------|
| • 春の七草 …………… 350g | • だし汁 …………… 6カップ |
| • 米 …………… 150g | • 塩 …………… 小さじ1 |
| • 干しえび …………… 20g | • ごま油 …………… 小さじ1/4 |



※食べられないほとけのざがあるので注意!

作り方

- 1 だいこん、かぶは食べよい大きさのうす切り。残りの七草は1~1.5cmの長さに切る。
- 2 鍋にだし汁、米、干しえびを入れて火にかける。
- 3 煮こぼれない程度に火を弱め、40分ほど煮る。
- 4 米がやわらかくなったら、煮えにくいものから七草を加えて煮て、塩で味を整え火を止める。
- 5 5分ほど蒸らして、盛りつける。好みでごま油をたらしてもおいしい。



MEMO

春の七草を食べると年間の邪気を除き、万病を防ぐといわれ、奈良時代から行われてきた。お正月でごちそうを食べた後の胃の休養と緑の野菜が不足するので考えられた昔の人の知恵である。

- ごはんを使う時は、だいこん、かぶがやわらかくなった時にごはんを入れる。
- 七草がそろわなくても身近にある材料を7種類入れて作っても良い。



1月…とんど

あずきがゆ



栄養成分表示 (1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
187kcal	5.6 g	0.7 g	38.0 g	1.3 g

材料 (4人分)

- 米 …………… 150g
- あずき …………… 150g
- 水 …………… 6カップ
- 塩 …………… 小さじ1

作り方

- 1 あずきはかためにゆでておく。
- 2 米を洗って分量の水に30分以上浸しておく。
- 3 鍋に米、あずき、水、塩を入れて、火にかける。

- 4 煮立ったら、吹きこぼれない程度に火を弱め、米がやわらかくなるまで、約40分程度煮る。



- 5 10分ほど蒸らして盛りつける。



MEMO

- 小正月を祝う。
- あずきは前夜ポットか保温鍋に熱湯とともに入れておくと早く煮える。
- 煮る時は新しい水に替えて煮る。



1月…鏡開き

ぜんざい

材料 (4人分)

- 餅(鏡餅を割ったもの)…………… 4片
- あずき …………… 150g
- A
 - 砂糖 …………… 100g
 - 塩 …………… 少々
 - 水(あずきのゆで汁を含む) …… 3カップ

作り方

1

あずきを洗ってポットに入れ、たっぷりの熱湯をそそぎ一晩置く。

2

あずきは新しい水でやわらかくなるまで煮る。

3

あずきをざる(下にボールを受けておく)にあげ、煮汁を計る。

4

鍋にあずきとAを加えて10～15分弱火で煮る。火を止めて1～2時間そのままにして甘みをつける。



5

もう一度火にかけ、熱々の所へ焼いた餅を入れてできあがり。



MEMO

- 鏡開きは新年の行事の一つ。正月11日、神に供えた鏡餅を割ってしるこや雑煮に入れて食べる。正月に切る・割るの言葉を嫌ったため開くという。



2月…節分

豆まき



▲ かわいい鬼達

▼ 豆をまいて鬼退治



▲ 家庭での豆まき

MEMO

- 節分といえば豆まきが代表的な習慣である。
- 大豆を煎って節分豆を作り、年の数だけ食べると健康に過ごせると言われている。
- その他いわしの頭を玄関に飾る家もある。いわしを焼くと、とてもにおうので、このにおいで鬼を追い払うという意味がある。



2月

かき餅



MEMO

- 大寒の時に餅をつくとかピが生えないといわれる。この餅でかき餅を作る。
- 「かき餅」の種類
ごま、ゆずの皮、青のり、砂糖等。
どれにも少し塩を加える方がおいしい。



2月

はりはり漬け

材料

・切り干しだいこん ……………	1kg	A	・うすくちしょうゆ ……………	610cc
・しょうが ……………	1塊		・砂糖 ……………	500g
・とうがらし ……………	大1本		・酢 ……………	600cc
・にんじん ……………	100g		・みりん ……………	410cc
			・塩 ……………	60g

作り方

1

Aを合わせて鍋に入れて煮る。砂糖が溶けたら火を止めて冷ます。(ぐらぐら煮ると酢が飛ぶので注意する。)

2

切り干しだいこんはざるに入れ、しっかり水洗いして、水をきっておく。しょうがは洗って、細かい千切りにする。とうがらしはあら切りにする。にんじんは皮をむきちょう切りにする。

3

おけ(容器)にポリ袋をはめ込み、2の切り干しだいこん、しょうが、とうがらしを入れる。

4

3に冷めたAをそそぎ、よくかき混ぜる。

5

袋の口をしめ、ふたをして、冷暗所におき、2日に1回くらいかき混ぜてなじませる。20日くらいで味がつく。



MEMO

- ・色々な食品を保存する方法があるが、その代表的なものに「切り干しだいこん」がある。
- ・この「切り干し」という言葉は、乾燥した野菜のことをいう。



3月…ひがん

ぼた餅



栄養成分表示 (1個分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
142kcal	3.2 g	0.3 g	50.6 g	0.1 g

材料 (24個分)

- もち米 …………… 4合(約580g)
- 水 …………… 650cc
- あん …………… 1400g

MEMO

ぼた餅とおはぎってどう違うの？

• ぼた餅 ▶ 牡丹の花にちなんだ名前 … 春のもの
 • おはぎ ▶ 萩の花にちなんだ名前 …… 秋のもの
 今ではどちらも「おはぎ」ということが多い。
 お重に並べてある姿が大きな花びらの牡丹に似ていることからともいわれる。
 お供えしたり、近所に配ったりしていた。



作り方

1 もち米は洗いざるに入れ、2時間水に漬ける。



2 あんは鍋にあけて温める。



3 もち米を炊飯器で炊き、熱いうちにすりこぎでごはんの粒が半分くらい残るようにつぶす。



4 ごはんを60gはかってたわらの形にととのえる。



5 あんをまるめたごはんにつける。



6 きれいにととのえる。

こしあんの作り方

- 1 … あずきは一晩水に漬ける。
- 2 … あずきを鍋に入れ、たっぷり浸るくらいの水と一緒に火にかけて、沸騰したらゆで汁を捨てる。
- 3 … 再びたっぷりの水を入れてやわらかくなるまで煮る。
- 4 … やわらかくなったあずきをすり鉢に入れてすりつぶす。煮汁は捨てずにすり鉢に入れる。
- 5 … すりつぶしたら裏ごし器に流して裏ごす。
- 6 … 裏ごした液を布袋に入れて絞る。ボールの中の汁は捨てる。
- 7 … 袋の中に残ったあんを鍋に取り出す。
- 8 … あんに砂糖を入れ、火にかけて、煮つめる。



まきずし

栄養成分表示 (1本分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
376kcal	10.4g	3.2g	75.8g	3.7g

材料 (14本分)

- | | | | |
|------|-------------------|-------------------------|----------------|
| 合わせ酢 | • 米…………… 1升(9カップ) | • ふき…………… 14本 | • かんぴょう …… 70g |
| | • 酢…………… 1合 | • 厚焼き玉子(細長く切ったもの) … 14本 | • 干しいたけ … 14枚 |
| | • 砂糖…………… 180g | • きゅうり …… 2本 | • 焼きのり …… 14枚 |
| | • 塩…………… 30g | • 桜でんぶ …… 少々 | |

作り方



1 炊いたごはんに合わせて酢を切るようにして混ぜ、冷ましておく。



2 具を準備し、のりの長さに切る。



4 巻きずしを広げ、のりを置き、ずし飯を平らに広げ、芯(具)を並べて巻く。



5 1時間くらい置いてから、まな板の上で真ん中を切り、2つに並べて4等分し、8切れに切る。

※まきずしは巻いた後置いておくと、しっかり型がつく。切りにくい時は、包丁を一回ずつ濡れたふきんで拭くと切りやすい。

具を準備

- ふき …… ゆでて皮をむき、うす味で煮る。
- かんぴょう …… もどしてうす味で煮る。
- 干しいたけ …… もどしてうす味で煮てうす切りにする。
- きゅうり …… うす塩をふり細長く切る。
- 厚焼き玉子 …… 細長く切る。



MEMO

- 旧暦3月3日を「ひなの節句」として祝っていた。今では1月おくれの4月3日に祝う地域が多い。
- 「ひなあらし」といって地域の子どもが連れ立って初ひなの家を回り、ごちそうをよばれる習慣もあった。



あげずし

栄養成分表示 (1個分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
117kcal	3.2 g	3.5 g	17.9 g	1.3 g

材料 (20個分)

- 米 …………… 5合
- 油揚げ(三角のもの) … 10枚
- だし汁 …………… 25cc
- うすくちしょうゆ …… 50cc
- 砂糖 …………… 大さじ3

- A
- 酢 …… 90cc
 - 砂糖 … 45g
 - 塩 …… 大さじ1

- にんじん …… 80g
- ごぼう …… 80g
- 干しいたけ … 15g

作り方



1 油揚げは湯に漬けて油ぬきし、三角に切って指で開いて袋状にする。



2 だし汁にしょうゆ、砂糖を加え油揚げを入れ、15~20分煮る。落とし蓋を忘れずにする。

3 油揚げを煮ている間に野菜を切る。にんじんはいちょう切り、ごぼうは小さいさがきにして酢水に漬け、干しいたけは小さく切る。

4 油揚げを取り出し、その鍋に野菜を入れ、煮汁がなくなるまで煮る。

5 Aと煮た野菜をすし桶に加え、切るように混ぜる。



6 ごはんが手で触れるくらいの温度になったら、酢水で手を濡らして油揚げにつめて形を整える。

7 お皿に乗せて完成！



MEMO

- 油揚げを煮すぎると破れやすくなるので注意する。



くさ餅

栄養成分表示 (1個分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
157kcal	3.1g	0.4g	34.4g	0g

材料 (12個分)

- だんごの粉 …………… 320g
- 水 …………… 1と1/2カップ
- よもぎ(ゆでて水をしぼったもの) … 40g
- あん …………… 300g

作り方



1
だんごの粉に水を加えて耳たぶの固さにこね、小さな丸にし、ゆでる。ゆでた団子とよもぎをすり鉢でつき、よく混ぜる。



2
12等分する。



3
1つを丸めて広げる。



4
丸めたあんを入れる。



5
あんを包む。



6
形を整える。



MEMO

- よもぎは早春のごく若い頃の、ピロード状に新芽を出したばかりのものが最適である。摘み取り、ごみを除いてきれいに洗い、塩ひとつまみ入れた熱湯でゆで、水にさらす。



4月…ひなまつり

ひし餅

材料

- もち米 …………… 3升
- 赤 …………… もち米1升、食紅 少々
- みどり …………… もち米1升、よもぎ(ゆでたもの) 200g
- 白 …………… もち米1升



作り方



1 白と赤と緑の餅をつきそれぞれバットに入れてのばす。



2 バットから取り出す。



3 餅に粉をまぶし餅同士がくっつかないようにする。



4 餅を切るときにくっつかないように、包丁に粉をまぶす。



5 3色の餅をそれぞれ長方形に切る。



6 3色の餅をそれぞれひし形に切り、重ねる。
※切った残りはあられにする。



MEMO

色の由来

- 緑は若草、白は雪の色、桃色は桃の花をあらわし、冬が去って春になることをあらわしている。
- 春の訪れと共に、健やかな成長を祝う気持ちもあらわしている。



4月

春の山菜料理



① わらびの佃煮



材料 (作りやすい量)

- わらび(あく出しをしたもの) … 1kg
- 水 … 1/2カップ
- しょうゆ … 150cc
- みりん … 1/2カップ
- なまり節 … 70g
- さんしょうの実 … 適宜

作り方

- 1 わらびは3cm長さに切る。
- 2 なまり節は薄く削る。
- 3 鍋に調味料を煮立てておいて、1と2とさんしょうの実を入れて煮詰める。
※煮立てただし汁の中にわらびを入れた方がやわらかく煮える。

② ごごみの白和え



材料 (5人分)

- ごごみ … 200g
- にんじん … 150g
- だし汁 … 1カップ
- しょうゆ … 25cc
- 砂糖 … 大さじ1と1/2
- 豆腐 … 1/3丁
- 塩 … 小さじ1/3

作り方

- 1 にんじんを拍子木切りにする。
- 2 だし汁としょうゆ、砂糖を煮立てて、ごごみとにんじんを入れ、汁気がなくなるまで煮る。
- 3 豆腐をゆでて、ざるに上げておいて水気をきる。
- 4 豆腐をすり鉢ですって、砂糖と塩で味を付け、冷めた2を加える。

③ たけのこの漬物



材料 (5人分)

- たけのこ … 45g
- わらび(あく出しをしたもの) … 40g
- えのき … 100g
- にんじん … 15g
- しょうゆ … 大さじ1/2
- 塩昆布 … 5g

作り方

- 1 たけのこは薄く切る。わらびは3cm長さに切る。えのきは半分に切って湯通しする。
- 2 にんじんは、せん切りして塩もみし、さっと水で洗って固く絞る。
- 3 1と2と調味料を混ぜて、1時間ほど漬ければできあがり。
※長期保存ができないので、早めに食べる。
※たけのこの保存方法
• たけのこの皮をむき、砂糖をまぶして冷凍する。
• 塩漬ける場合は、たけのこの3割以上の塩をする。

4月

春の山菜料理



4 わらびの煮物

材料 わらび
煮汁 … だし汁
… 砂糖
… みりん
… しょうゆ

わらびのもどし方

- ①生で冷凍
・湯に炭酸小さじ1を入れて、わらびを解凍する。
・水でよく洗い煮汁を煮立てわらびを入れて弱火で煮含めて煮汁ごと浸しておく。(味がよくしみる)
 - ②塩漬け
・熱湯をかけて塩気が抜けるまで1～1日半ほど水につけ①と同様に煮る。
 - ③乾燥
・熱湯をかけ1日ほど水につけ1～2回水をかえて同様に煮る。
- ※決して強火で煮ないこと。食べる前にさっと煮立てると美味しく食べられる。
あくを出して酢漬けにすると長い間食べられる。(とうがらしも少し入れるとよい)

5 ふきの煮物

材料 ふき
煮汁 …… だし汁
…… 砂糖
…… みりん
…… うすくちしょうゆ

作り方

ふきは皮つきのままさっと煮て皮をむき、水にさらしてあく抜きしてから煮物に使う。このふきをおから、塩ぬか、塩で漬けて塩抜きして使うこともできる。長いままたっぷりの煮汁で煮て(中火)3～4センチに切って盛りつける。春のやわらかい新ぶきは皮をむいてあく抜きしてみりん、砂糖少々、みそでさっと炒め煮にすると美味しい。洋こしょうを少々ふる。

6 たきな(うわばみそう)の油炒め

材料 たきな(うわばみそう)
サラダ油
煮汁 …… だし汁
…… 砂糖
…… みりん
…… うすくちしょうゆ

作り方

葉っぱをすぐいで取る。熱湯にくぐらすときれいな緑色になる。3～4センチに切って油でさっと炒め、煮汁で味付けしてシャキシャキ感が残るように煮る。

7 うどの煮物

材料 うど
煮汁 …… だし汁
…… 砂糖
…… みりん
…… うすくちしょうゆ

作り方

うどは皮をむき水に放してあく抜きをする。拍子木に切って煮汁でさっと煮る。
※皮は細く切ってキンピラにすると美味しい。

8 すずこの煮物

材料 すずこのこ
煮汁 …… だし汁
…… 砂糖
…… みりん
…… うすくちしょうゆ

作り方

皮つきのままゆでる(あく抜き)。(ぬかを少々入れてもよい)
皮をむいて水にさらす。
だし汁、砂糖、みりん、しょうゆでうす味で煮含める。
煮汁にひたしておく。

4月…春の山菜料理

たらの芽の天ぷら たらの芽のごま和え



材料

▶たらの芽の天ぷら

- たらの芽
- 小麦粉
- 水
- 油

▶たらの芽のごま和え

- たらの芽
- ごま
- しょうゆ

作り方

▶たらの芽の天ぷら



1 小麦粉に水を加え、天ぷらの衣をつくる。



2 たらの芽に衣をつける。



3 油で揚げて器に盛る。

▶たらの芽のごま和え



1 たらの芽は、さっと塩ゆでする。



2 1を2~3cmの長さに切る。



3 ごまをすり、しょうゆを入れ、2と和えて器に盛る。



MEMO

- たらの芽の色を鮮やかに仕上げるには、衣をつけすぎない。



笹餅

栄養成分表示 (1個分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
234kcal	4.3g	0.7g	50.8g	0g

材料 (10個分)

- だんごの粉(もち米100%) … 500g
- 水 …………… 2カップ
- あん …………… 200g
- サラダ油 …………… 少量
- 熊笹の葉 …………… 10枚

作り方



1
あんを丸めておく。



2
だんごの粉に数回に分けて水を入れ、こねる。
適当な大きさに丸めてのばす。



3
あんを2で包む。



4
サラダ油を塗った笹の葉でくるむ。



5
湯気の上上がった蒸し器に並べて入れる。



6
15~20分蒸したらできあがり。



MEMO

- だんごの粉は耳たぶより少しやわらかいくらいの固さにしておくと扱いやすい。



ちまき

材料 (50個分)

- だんごの粉 …………… 500g
- 熊笹 …………… 150枚

栄養成分表示 (1個分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
36kcal	0.6g	0.1g	98.1g	0g

MEMO

- 子どもの日に子どもの成長を願って作り、神様にそなえる。
- 食べる時はオーブントースターなどで温めても良い。好みに砂糖じょうゆ、きな粉などをつける。



作り方



1
笹の葉の茎を適度な長さに切る。



2
だんごの粉に数回に分けて水を入れ、こねる。50個に分けておく。3枚の笹を並べ、真ん中にもちを置く。



3
笹の両端を内側に折りたたむ。



4
笹の中央を手前に折りたたむ。



5
折りたたんだ葉の先をまとめる。



6
1で切り取った茎を使い結ぶ。



7
6を蒸し器に並べいれ蒸したらできあがり。



5月…こどもの日

柏餅



栄養成分表示 (1個分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
76 kcal	2.7 g	0.2 g	15.2 g	0 g

材料 (8個分)

- だんごの粉 …………… 100g
- あん …………… 160g
- 柏の葉 …………… 8枚

作り方



1 柏の葉を水で洗う。



4 あんを包む。



2 だんごの粉に水を加え、耳たぶの固さになるようにこねる。



5 形をととのえ、柏の葉で包む。



3 あんを丸める。



6 蒸し器で15分蒸す。



MEMO

- 柏の葉は新芽が出ないと古い葉が落ちないという特徴があるので、「子孫繁栄」という縁起に結びついている。
- 柏餅は5月5日の端午の節句の代表的な食べ物である。柏の葉の少ない地域では“サルトリイバラ”の丸葉を代わりに使うこともある。



けんびき焼き

栄養成分表示 (1個分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
105kcal	3.6g	0.5g	20.6g	0g

材料 (5個分)

- 小麦粉…………… 100g
- 熱湯…………… 120cc
- こしあん…………… 100g
- みょうがの葉…………… 5枚

作り方



1 あんを丸める。



2 小麦粉に熱湯を加える。
熱いので初めは箸で、冷めて
まとまってきたら手でこねる。



3 丸めた小麦粉を少し広げて、
丸めたあんを中に入れて包
み込む。



4 みょうがの葉で団子を包むよ
うに巻く。くっつくときは手に
サラダ油を塗る。



5 フライパンを熱し、サラダ油
をひいて4を並べる。



6 両面にこんがり焼き色が
ついたらできあがり。



MEMO

けんびき焼きの由来は…?

- 田植えが終わって、痛むけんびき(肩こり)が
治まるようにとって食べられた。



7月…土用の丑の日

うなぎ丼

栄養成分表示 (1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
669kcal	29.4g	21.6g	84.5g	3.9g

材料 (2人分)

- ごはん …………… 適宜(400g)
- うなぎ …………… 2匹(200g)
- さんしょうの葉 …………… 2枚
- A
 - しょうゆ …………… 大さじ2
 - みりん …………… 大さじ1
 - 砂糖 …………… 小さじ1

作り方



1 焼いたうなぎを用意する。



2 うなぎをそぎ切りにする。



3 たれ(A)を煮詰め、うなぎにからめる。



4 どんぶりにごはんを程よく盛り、たれをかける。



5 うなぎの蒲焼きをのせ、好みによつてたれを少しかける。



6 さんしょうの葉を添えたらできあがり。



MEMO

- 土用の丑の日に夏バテを防ぐためにうなぎを食べる習慣がある。
- タニシ、シジミ貝やニナ等を食べる家もあった。



7月

鮎飯



栄養成分表示 (1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
284kcal	8.3g	1.1g	56.3g	1.6g

材料 (10人分)

- あゆ(大) 3匹
- うすくちしょうゆ 大さじ5
- 米 4.5合
- ねぎ 100g
- 麦 0.5合
- 酒 大さじ5
- 水 5.5合
- 昆布 (10cm角) 2枚

作り方

1 米は洗った後、麦、しょうゆ、酒、定量の水とともに加え、1時間つけておく。



2 あゆははらわたを取り、黒くならないよう、焦げ目がつく程度に焼く。



3 焼いたあゆと昆布を入れ炊飯器で炊く。

4 沸騰直前に昆布を取り出し、炊きあげる。ねぎを小口切りにする。

5 炊けたらあゆを取り出し、ねぎを加えて混ぜる。



6 あゆの骨と頭を除いて大きめにほぐす。



7 炊飯器にほぐしたあゆをもどして混ぜる。



MEMO

- 旭川の流れる真庭地方では、あゆが捕れた時は鮎飯を食べていた。



7月

梅干し

材料

- うめ 1kg
- 塩 100~150g
- 赤しそ 300g
- しょうちゅう 1/2カップ

作り方

1

うめは洗ってへたを取り除き、一晚水につけてあくを抜く。

2

下準備したうめをざるに取り、水きりしておく。

3

2のうめにあて塩をすり込むようにしてまぶし、漬け容器に入れ上からしょうちゅうをスプレーで容器の内側に近いうめに吹きかけ、押しふたをして重石を置いておく。一週間くらいで水が上がってくるくらいがよい。

4

しそは、塩50gくらいでよくもみ洗いしてあくを抜き、うめ酢を加えて色を出し、うめの上のにせる。

5

土用に入ったら三日くらい日光に当てて干し、一晚は夜干しをする。

6

うめ酢がかぶる位にして保存する。



MEMO

- 梅干しは昔から弁当やおにぎりに入れるなど、よく利用されていた。
- 以前は7月の土用に入ると、竹ざるに広げて干してあるのがよく見かけられた。



8月…七夕

はぜ

材料

- 玄米のもち米 …………… 2合
- 大豆 …………… 1合
- かき餅 …………… 155g
- しょうゆ …………… 大さじ3
- 砂糖 …………… 大さじ3
- 水あめ …………… 大さじ3



作り方



1
もち米は弾けるまでこげない
ようにからいりする。
※火力に注意する。



2
大豆とかき餅を弱火でから
煎りする。



3
調味料を煮立てる。



4
3に1、2をからめる。



MEMO

- たなばた
- 七夕とは7月7日の夕方を意味する。
 - 真庭地域では月遅れの8月7日に行っている所が多い。
 - 七夕には庭先に笹竹を立てて5色の短冊に願い事を書いて飾り付ける。なすやきゅうりで作った馬や牛、そうめん、だんごなどを供える。
 - はぜ(米と大豆をいったもの「おいり」ともいう)を供える地域もあった。



8月…七夕

どじょうの てんてこ汁

栄養成分表示 (1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
173kcal	15.5g	3.1g	15.9g	1.7g

材料 (4人分)

- どじょう …………… 250g
- ごぼう …………… 120g
- なす …………… 2個
- ずいき(さといもの葉柄) …… 2本
- ねぎ …………… 3本
- 豆腐 …………… 1/2丁
- みそ …………… 60g
- 酒 …………… 100cc
- 水 …………… 4カップ

作り方



1 どじょうは2～3日水の中で泥を吐かせて、2～3度よく洗う。



2 ごぼうは荒いさがきに、なすは薄く切って、あくぬきをそれぞれ行う。ずいきは3cmくらいの長さに切る。



3 鍋に水3カップと酒100ccを入れて煮立て、どじょうを入れる。落としぶたをして中が静かになったら、さらに水1カップを加えて中火で煮る。



4 煮あがったら、ごぼうを入れ、しばらくしてからなす、ずいき、みそを加える。



5 ひと煮立ちしたら、ねぎ、豆腐をくずしながら入れる。



6 吸い口に粉ざんしょうや七味とうがらしを使うとよい。



MEMO

- 七夕にはそうめんにとじょうのてんてこ汁をかけて供える地域もあった。
- どじょうがテンテコ、テンテコ酒によってはねまるの様子から名付けられたと思われる。



8月…盆

迎え団子
送り団子

材料

- だんごの粉…………… 320g
- 水…………… 1と1/2カップ
- きな粉…………… 50g
- 砂糖…………… 30g
- 塩…………… 小さじ1/2

作り方



1
だんごの粉に水を加えてこねる。



2
めん棒などでよくつく。



3
丸める。



4
沸騰した湯に団子を入れてゆでて、浮き上がってきたら取り出す。



5
きな粉と砂糖と塩を混ぜて合わせる。



6
団子にきな粉をからめる。



MEMO

- 迎え団子・送り団子はお盆に帰ってこられるご先祖様をお迎え、送り出すためにお供えする団子のこと。
- 特にきな粉をつけた団子がよく作られる。
- 船に団子を乗せて送り出すこともある。



8月

笹ずし



栄養成分表示 (1個分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
111 kcal	2.7 g	1.0 g	22.1 g	0.6 g

材料 (20個分)

- 米 3カップ
- 黒米 大さじ1
- もどしたぜんまい 100g
- もどした干しいたけ 3枚
- だいこんのみそ漬け 60g
- 花かつお 5g

- 卵 2個
- 油 小さじ1
- 紅しょうが 30g
- 熊笹の葉 20枚

- A
- 酢 75cc
 - 砂糖 大さじ3
 - 塩 小さじ1/2
- B
- 砂糖 大さじ1
 - しょうゆ 小さじ1

作り方



1 米を洗い、水を加え、黒米を混ぜて炊き、Aの合わせ酢を回しかけ、むらなく混ぜる。

2 ぜんまいは1~2cm、だいこんのみそ漬けは粗みじん切りに切る。



3 2を油で炒めて花かつおを加え、Bの調味料を加えて甘辛く炊く。

4 卵を割りほぐして薄く焼き、細めの短冊に切る。

5 笹の葉を熱湯にくぐらせ、冷水にとってよく拭いておく。



6 笹の中ほどにすし飯を盛る。



7 具、卵、紅しょうがを彩りよくのせる。



MEMO

- おすしの味や形は、その土地その家の個性が表れる。
- 黒米を使っているため、彩りがよい。



9月…お月見

お月見団子



材料

1. ▶お月見だんご(大) 15個分

- 白玉粉 …………… 300g
- 水 …………… 250cc
- きな粉 …………… 100g
- 砂糖 …………… 50g

2. ▶お月見だんご(串だんご用) 27個分

- 白玉粉 …………… 200g
- 水 …………… 175cc
- あん …………… 90g
- みたらしあん …………… 適量
- きな粉(1のきな粉を使う)

作り方



1
白玉粉に水を加える。
耳たぶくらいの硬さになる
までねる。



2
団子をそれぞれ大15個と、
小27個にする。



3
沸騰した湯に入れる。団子が
浮かんできたら、冷たい水に
取る。



4
(大15個分)冷ました団子に
きな粉をまぶし、盛りつける。



5
(小27個分)きな粉、あん、み
たらしあんに分ける。1串に
3つずつの団子をさす。



MEMO

- 十五夜は「仲秋の名月」、また「いも名月」といい、十三夜を「後の名月」、「豆名月」ともいわれている。
- 十五夜にはいろいろな行事が行われているが、いずれも作物がよくとれるようにという願いがこめられているものが多いようである。



9月…芋名月

はつほ 初掘り 子芋の団子

材料 (20個分)

- さといも …………… 400g(可食部のみ)
- だんごの粉 …………… 60g
- A [• きな粉 …………… 30g
- 砂糖 …………… 10g

MEMO

- 旧暦の芋名月には子いもの初掘りをして、団子を作り、すすきを添えてお月見をしながら食べられていた。あんやみたらしあんで食べてもおいしい。



作り方



1 さといもの皮をむき、水に入れておく。



6 鍋に湯を沸騰させ、団子を入れて浮き上がまでゆでる。



3 ざるに取り、ボウルの中でつぶす。

4 だんごの粉を少しずつ入れて耳たぶくらいのやわらかさにこねる。



5 直径 2 cm のボール状に丸める。



7 鍋から団子を取り出し、Aの中に入れて、まぶす。





MEMO

• まきずしは管内どの地区でも作られている。



10月…祭り

醒醐桜ずし



栄養成分表示 (1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
518kcal	16.7g	7.7g	94.0g	2.1g

材料 (10人分)

▶すしめし

- 黒豆 …………… 100g
- 米 …………… 4.5合
- 麦 …………… 0.5合
- 酒 …………… 大さじ4
- 昆布 …………… 10cm角1枚

▶合わせ酢

- 酢 …………… 60g
- 砂糖 …………… 40g
- 塩 …………… 小さじ1

▶具

- 干しいたけ …………… 4枚(20g)
- かんぴょう …………… 20g
- 高野豆腐 …………… 30g
- ごぼう …………… 60g
- にんじん …………… 60g
- ちくわ …………… 40g

▶具の煮汁

- A
- だし汁 …………… 2カップ
 - 砂糖 …………… 大さじ4
 - しょうゆ …………… 大さじ1と1/3

- れんこん …………… 100g

▶れんこんの煮汁

- B
- 酢 …………… 1/3カップ
 - 砂糖 …………… 大さじ1
 - 塩 …………… 小さじ1/2

▶薄焼き卵

- 卵 …………… 3個
- 油 …………… 小さじ1
- 紅しょうが …………… 40g
- さやえんどう …………… 20g
- えび …………… 10尾

作り方

あらかじめ準備しておくこと

- 黒豆 …………… 洗う(黒豆は一晩水に浸した方がやわらかい。)
- 米 …………… とぐ
- 麦 …………… 洗わない
- 干しいたけ …………… 水でもどす
- かんぴょう …………… 水にくぐらす
- 高野豆腐 …………… 50℃でもどす
- 具 …………… 小さく切る
- れんこん …………… 薄切りし、水を2~3回変える
- さやえんどう …………… せん切りにし、塩ゆでする
- えび …………… 塩ゆでにして、皮をむき、縦半分に切る

1

黒豆を炒り、といだ米に麦、昆布、酒を加えて普通に炊く。

2

小さく切った具をAで10分煮る。

3

合わせ酢は、人肌程度に温め、煮溶かす。

4

ごはんをすし桶にとり、合わせ酢をかけてよく混ぜ、すしめしを作る。

5

なべにれんこんとBを入れ、沸騰させる。れんこんの色が変わったら火を止める。

6

すしめしに具とれんこんを混ぜる。

7

薄焼き卵を焼き、細く切っておく。



8

すしめしを皿に盛り付け、上にさやえんどうや錦糸卵、えびなどきれいに飾る。



MEMO

- 平成13年に落合の地場産物を使ったずしとして栄養委員が考案した。



10月…祭り

さばずし



栄養成分表示 (1本分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
1366kcal	63.2g	39.8g	174.6g	4.8g

材料 (8本分)

- さば…………… 4匹(塩240g)
- 酢(さば用)…………… さばが浸る程度
- 米…………… 8合
- もち米…………… 2合

▶合わせ酢

- 酢…………… 1合
- 砂糖…………… 300g
- 塩…………… 小さじ2弱

作り方

1 さばを3枚におろし塩(240g)をして6時間程度おく。



2 水で塩を洗ったさばを約10時間酢につける。
※さばを酢につける時間は好みに。



3 酢につけたさばの水気をふいて小骨を抜き、頭から尾に向かって薄皮をはく。

4 炊きたてのごはんに合わせ酢を混ぜて冷ます。

5 さばずし用の型枠に大きめのラップを敷く。底にさばの皮の方を下にして入れる。すしめしをきっちりと詰めてラップで包む。



6 5を押し板でしっかりと押さえる。

7 型枠からラップのまま取り出し、竹の皮で包む。



一晩置いたら食べ頃



MEMO

- さばずしは昔、海からの輸送に時間がかかる地域で、いかにおいしくさばを食べるかという人々の生活の知恵から生まれた。



10月…祭り

古代米 ちらしずし



栄養成分表示 (1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
513 kcal	11.7 g	3.8 g	105.3 g	2.0 g

材料 (8人分)

- 米 …………… 6合
 - 古代米 …………… 40g
 - 昆布 …………… 2g
 - にんじん …………… 80g
 - 卵 …………… 200g
 - さやいんげん …… 80g
 - 紅しょうが …………… 20g
 - ごぼう …………… 80g
 - 干しいたけ …… 20g
 - ちくわ …………… 40g
 - たけのこ …………… 120g
- A
- だし汁 …………… 600cc
 - 砂糖 …………… 大さじ2
 - うすくちしょうゆ … 大さじ1
- ▶ 合わせ酢
- 酢 …………… 1/2カップ
 - 塩 …………… 小さじ2弱
 - 砂糖 …………… 120g

作り方



1 米は古代米と一緒に昆布を入れて炊く。



2 にんじんはいちょう切り、ごぼうはささがき、しいたけはせん切り、ちくわとたけのこはそれぞれ小さく切る。



3 2をAで煮る。



4 卵は薄焼きにして錦糸卵にし、いんげんはゆでて薄く斜め切りにする。



5 ご飯をすし桶にとり、合わせ酢をかけてよく混ぜ、すしめしを作る。具を入れてよく混ぜ合わせる。

6 お皿に盛り、4を散らす。



MEMO

- えび、たこ、あなご、酢じめの魚などをのせると豪華な古代米ずしとなる。古代米は米の5%を使用する。



10月…祭り

山ふぐずし しいたけずし

栄養成分表示 (1個分)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
山ふぐずし	47 kcal	0.7 g	0.1 g	10.8 g	0.3 g
しいたけずし	61 kcal	1.6 g	0.3 g	14.5 g	0.5 g

材料

▶ すし飯 (山ふぐずしとしいたけずしと合わせた量)

- 合わせ酢
- 米 …………… 5合
 - 酢 …………… 80g
 - 砂糖 …………… 120g
 - 塩 …………… 小さじ2

▶ ① 山ふぐずしの材料(56個分)

- A
- こんにゃく …………… 4玉(800g)
 - 砂糖 …………… 大さじ2
 - うすくちしょうゆ …………… 大さじ2
 - 白ごま …………… お好みで

▶ ② しいたけずしの材料(10個分)

- すし飯 …………… 300gくらい
(すし飯は山ふぐ寿司と同じもの)
 - しいたけ(大) …………… 200g
(干したしいたけを水でもどしたものを使う)
- A
- 砂糖 …………… 大さじ1
 - うすくちしょうゆ …………… 大さじ1
 - だし汁
 - しいたけのもどし汁

すし飯の作り方

1
米はよく洗って、かために炊く。酢・砂糖・塩をひと煮立ちさせ合わせ酢を作る。



2
炊き立てのごはんをすし桶にとり、すぐに合せ酢をよく混ぜてすし飯を作る。



① 山ふぐずしの作り方

1

なべに湯を沸かし、こんにゃくを入れさっとゆでる。

2

こんにゃくを切り分け、中にごはんを詰められるように袋状にする。



3

なべに切ったこんにゃくと、かぶるくらいのだし汁を入れて煮る。さらにAを入れ、煮汁が少なくなるまで煮つめる。



4

こんにゃくの中にすし飯を詰めていく。

② しいたけずしの作り方



1

水でもどしたしいたけは、石づきを取り、うすくそぎ切りにする。



2

なべにしいたけと、かぶるくらいのだし汁、しいたけのもどし汁を入れ、火にかける。



3

沸とうしたらAを入れ、だし汁がなくなるまで煮る。



4

すし飯を握りずしのような形にととのえ、しいたけをのせてもう一度にぎる。

MEMO

- こんにゃくは別名ふぐといわれていた。
- しいたけは、できるだけ肉厚で大きいものを使うとおいしい。



10月…祭り

こけらずし



栄養成分表示 (1個分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
114 kcal	3.9 g	2.1 g	18.5 g	0.6 g

材料 (90個分)

- 米(うるち米) …………… 8合
- (もち米) …………… 2合
- 塩さば(国産) …………… 3本
- 笹の葉 …………… 130枚

▶合わせ酢

- 米酢 …………… 1合
- 砂糖 …………… 300g
- 塩 …………… 小さじ5

▶魚の酢じめ用合わせ酢

- 米酢 …………… 3カップ
- 塩 …………… 小さじ2
- 砂糖 …………… 100g
- みりん …………… 60cc

作り方



1 塩さばは3枚におろし皮をむき、そぎ切りにする。



2 酢じめ用の酢を合わせ、さばを漬け込む。



3 もち米・うるち米を合わせて洗い、1時間浸して炊飯する。



4 ごはんが炊けたらすし桶にうつし熱いうちに合わせ酢をかけて混ぜ、あら熱をとる。



5 笹の葉はきれいに洗い、両端を切り、15cmくらいにそろえる。



6 笹の上に小さくにぎったすし飯をおき、さばをひと切れのせ、上からギュッと押さえる。



7 一人分5個を皿に盛る。



MEMO

- すしの形が木のこけらに似ているところから「こけらずし」と言われている。
- こけらとはおしずしの別名。すしたねを薄く切って、すしめしの上に並べたところが、屋根をふくときのこけら板に似ているところからついた呼び名である。
- さばのかわりに「しいら」を使うところもある。



10月…祭り

くりあずき 栗小豆おこわ

栄養成分表示 (1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
372 kcal	7.7g	1.1g	79.2g	1.5g

材料 (8人分)

- | | | |
|----------------|---|-------------------|
| •もち米 …………… 5合 | A | •あずき煮汁 …………… 2カップ |
| •あずき …………… 80g | | •砂糖 …………… 大さじ1 |
| •くり …………… 100g | | •酒 …………… 大さじ1 |
| | | •塩 …………… 大さじ1弱 |

作り方

あらかじめ準備しておくこと

- もち米は一晩水に浸けておき、ザルにあげて水をきっておく。
- あずきはかためにゆでておく。
- くりはみょうばんか砂糖を入れたお湯でさっとゆでておく。
- Aは一緒に入れて煮立てておく。

1

敷き布を濡らして蒸し器の底に敷く。

2

くりを底に敷いて(硬いとき)、上にもち米とあずきを混ぜたものを入れて蒸す。

3

蒸気が上がってきて、米が指で潰れるくらいに蒸しあがったら、飯をボウルに移す。

4

3にAをいれ、切るように混ぜる。



5

再び蒸し器に入れて10分くらい蒸す。

6

お皿に盛る。



落合おこわ

栄養成分表示 (1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
448kcal	16.1g	8.2g	75.7g	2.1g

材料 (8人分)

- もち米 …………… 4合
- 強化麦 …………… 1合

- 鶏肉 …………… 100g
- A
 - ごぼう …………… 100g
 - 油揚げ …………… 30g(1枚)
 - 干しいたけ …… 18g
 - 押大豆 …………… 50g
 - にんじん …………… 100g

▶調味料

- 油 …………… 大さじ1
- B
 - 砂糖 …………… 20g
 - みりん …………… 大さじ2
 - 塩 …………… 大さじ1/2
 - しょうゆ …………… 大さじ3
 - だし汁…………… 350cc

作り方

あらかじめ準備しておくこと

- もち米 …………… 一晩水に浸しておく
- 強化麦 …………… さっと湯をうつ
- 鶏肉 …………… 小さく切る
- ごぼう …………… ささがきにして水にさらす
- 油揚げ …………… せん切り
- 干しいたけ …… 水でもどしてせん切り
- 押大豆 …………… 洗っておく
- にんじん …………… いちょう切り



1 鍋に油を熱し、鶏肉を炒め、Aを加えてさらに炒める。Bの調味料を入れて15分ほど煮る。ざるを使い、煮汁と具に分けておく。



2 米は水きりをして麦を混ぜておく。



3 蒸し器に蒸し布を敷いて2と1の具とにんじんを入れてよく混ぜ蒸す。



4 上の方まで蒸気が上がってから、30分程蒸したら、別の容器に移し、1の煮汁(お玉で4~6杯)を入れて木じゃくしで混ぜる。



5 再び蒸し器に入れてふっくらと蒸し上げる。

MEMO

- 落合おこわは昭和59年頃、落合農協婦人部担当者と町栄養士で落合のおこわを考えた。
- もち米:ただ米(うるち米):麦=7合:2合:1合の比率に押大豆200gを加えて作った。



代官おこわ

栄養成分表示 (1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
402kcal	12.6g	5.1g	73.0g	1.2g

材料 (16人分)

- 米 …………… 1合
- もち米 …………… 9合
- 鶏肉 …………… 200g

※好みによって、もち米だけでもよい。

- A
- こんにゃく …… 1枚
 - ちくわ …………… 1本
 - ごぼう …………… 200g
 - にんじん ……… 200g
 - 油揚げ ……… 1枚
 - 干しいたけ …… 30g

- B
- だし汁 …………… 3カップ
 - 砂糖 …………… 30～35g
 - みりん …………… 40cc
 - しょうゆ ……… 1/4カップ
 - うすくちしょうゆ … 1/4カップ
 - 塩 …………… 少々
 - サラダ油 ……… 大さじ1

作り方

あらかじめ準備しておくこと



- もち米9合を洗って、前日より水につけておく。
- 鶏肉200g小さく切る。
- Aのごぼうはさがき、他の具材は小さく切る。



- 1 鶏肉を油で炒め、Aを加えて炒め、Bを加えて15分煮る。

- 2 汁と具に分けておく。



- 3 米に具を混ぜて蒸し、湯気が上がってから30分蒸す。



- 4 大きな容器に3を入れ、2の汁3カップを入れて混ぜる。

- 5 蒸し器にもどし、湯気が上がってから15分程蒸したらできあがり。



MEMO

- 季節によってくり、ぎんなん、ささがき等も良い。
- 久世の名代官早川公にちなんで代官おこわと命名された。



10月…祭り

黒豆入り しいたけおこわ

栄養成分表示 (1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
519kcal	18.4g	8.5g	91.5g	2.2g

材料 (8人分)

<ul style="list-style-type: none"> • もち米 …………… 5合 • 押麦 …………… 100g • 黒豆(塩水に浸す) … 80g 	A	<ul style="list-style-type: none"> • 干しいたけ …………… 50g • こんにゃく …………… 50g • ごぼう …………… 100g • にんじん …………… 100g • 鶏肉(かしわ、もも) … 100g • 油揚げ(三角) …………… 2枚(60g) • サラダ油 …………… 大さじ1/2 	B	<ul style="list-style-type: none"> • だし汁 …………… 1カップ • 塩 …………… 少々 • みりん …………… 40cc • 砂糖 …………… 30g • うすくちしょうゆ …… 1/2カップ • しいたけのもどし汁 … 1/4カップ
--	---	--	---	--

作り方

あらかじめ準備しておくこと

- 黒豆を10時間ほど塩水につけておく。
- もち米も8時間くらい水につけておく。
- しいたけは水でもどしておく。



1 もち米は水きりし、水に浸した押麦と黒豆とにんじんを混ぜておく。

2 Aの材料を細かく切る。



3 鍋にサラダ油を熱し、鶏肉を入れて炒め、ほかの具材を加えて炒める。Bの調味料としいたけのもどし汁を加え、Aの具材を煮る。具材がやわらかくならざるを使い、煮汁と具材に分け、具材を1のもち米に混ぜ込み、蒸し器で30分蒸す。



4 一度ボウルに移し、さきほどの煮汁をふりかけ、再び蒸し器にかけて15分蒸す。

MEMO

- 黒豆を塩水につけておくと黒豆の皮がむけず、きれいに仕上がる。
- 黒豆の色素が出てきれいな色になる。



美甘おこわ

栄養成分表示 (1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
448kcal	13.9g	5.3g	83.8g	2.2g

材料 (8人分)

- もち米 …… 5合
- 鶏肉 …… 100g
- くり(むいたもの) …… 100g
- にんじん …… 100g
- さやいんげん …… 130g
- 油 …… 大さじ1/2
- 水 …… 1カップ

- A
- ごぼう …… 100g
 - こんにゃく …… 100g
 - 干しいいたけ …… 20g
 - 油揚げ …… 30g(1枚)
 - ちくわ …… 20g
 - むかご …… 50g

調味料

- 砂糖 …… 大さじ2
- みりん …… 大さじ2
- 塩 …… 大さじ1/2
- しょうゆ …… 大さじ3



▶ むかご

山芋の葉の付け根にできる小さな球芽。むかごご飯や塩ゆでするとおいしい。

作り方

あらかじめ準備しておくこと

- もち米 …… 洗って一昼夜水に浸す。
- 鶏肉 …… 細かく切る
- にんじん …… 小さくいちょう切り
- ごぼう …… 小さくさがきにして水にさらす。
- こんにゃく …… あく抜きして細かく切る
- 干しいいたけ …… もどして細かく切る
- 油揚げ …… 細かく切る
- ちくわ …… 細かく切る
- さやいんげん …… ゆでてななめ切り



1 熱した鍋に油をひき、鶏肉を炒めてAを炒める。



2 分量の水と調味料を加えさっと煮る。



3 2をざるにあげて、具と煮汁を分ける。(煮汁は打ち水にする)



4 水切りしたもち米に3の具とにんじん、くりを混ぜて、蒸し器で30分ほど蒸す。



5 途中、打ち水を2回に分けて打つ。



6 15分程蒸したら器に盛りいんげんを散らす。

MEMO

- さやいんげんの代わりにグリーンピースをゆでて散らしても良い。



山菜おこわ

栄養成分表示 (1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
429 kcal	10.3g	4.8g	83.3 g	2.2 g

材料 (8人分)

- もち米 …… 5合
- 強化麦 …… 1/2合
- ふき …… 80g
- わらび …… 80g
- むかご …… 50g

- A
- 鶏肉(かしわ) …… 100g
 - ごぼう …… 100g
 - 油揚げ …… 1枚
 - 干しいたけ …… 5枚
 - にんじん …… 100g

- ▶煮汁
- B
- だし汁 …… 90cc
 - 砂糖 …… 20g
 - みりん …… 30cc
 - 酒 …… 30cc
 - しょうゆ …… 50cc
 - 塩 …… 大さじ1/2

作り方

あらかじめ準備しておくこと

- もち米は一晩水につけておく。
- 麦は蒸す前にさっと水につける。
- ふきは塩出しをしておく。
- わらびはもどしておく。

1
Aの材料を細かく切る。ふきとわらびは1cmくらいの長さに切る。



2
Bの調味料を合わせておき、にんじん以外の具材を加えてさっと煮たあと、ざるにあげ、具材と煮汁に分けておく。



3
もち米、麦、すべての具材を混ぜ合わせて湯が沸騰したら、蒸し器にかけ、蒸気が上がってから30分間蒸す。

4
蒸し布のまま、広い器に取り出して、煮汁をむらなくかけてふんわりと混ぜ、蒸し器にもどし、再び15分ほど蒸す。

5
好みでゆでて、斜め切りにしたいんげんなどの青みをのせる。



MEMO

- 蒸し器をかけるのは湯が沸騰してから。



10月…祭り

蒜山おこわ



栄養成分表示 (1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
509 kcal	11.4 g	7.4 g	97.1 g	1.6 g

材料 (4人分)

- もち米 …………… 4合
- 麦 …………… 0.5合
- 鶏肉 …………… 80g
- にんじん ……… 80g
- くり(皮付き) …… 300g
- さやいんげん …… 40g

- A
- 油 …………… 大さじ1
 - ごぼう …………… 80g
 - ふき …………… 80g
 - 干しいたけ …… 15g
 - 油揚げ …………… 1枚(30g)

- B
- 水 …………… 1/2カップ
 - みりん …………… 小さじ2
 - 砂糖 …………… 大さじ1
 - しょうゆ ……… 大さじ1と1/3
 - 塩 …………… 小さじ1

作り方

あらかじめ準備しておくこと

- くりは皮、渋皮をとり、1日天日にあてる
- もち米は洗い、一昼夜水に浸しておく
- 麦は30分程度水に浸しておく
- 干しいたけは水でもどしておく

1

鶏肉は小さく切る。ごぼうは小さくさがき、ふきは小さく切る。



2

干しいたけ、油揚げは1.5cmの千切り、にんじんは小さめのいちょう切り、さやいんげんは塩ゆでし、斜めに切る。



3

鍋に油を熱し、鶏肉を炒め、Aを加えて炒める。Bを加えさっと煮て、ざるに上げ、煮汁と具に分ける。



4

もち米と麦をざるに上げ水気をきる。これに、3の具とにんじん、くりを混ぜ、蒸し器で蒸す。上のほうまで蒸気が上がってから30分程度蒸し、3の煮汁を打ち水の代わりに打ち、15分程度蒸す。



5

器に盛り、さやいんげんを散らす。

MEMO

蒜山おこわは昭和35年頃、創意工夫して生まれた。昭和47年頃、主食改善で麦飯を食べましょう運動を実施した時、八束村栄養改善協議会では麦を入れてみたところ、胃もたれもなく、大変好評であったことから、2割の麦を入れることをすすめている。



10月…祭り

新庄おこわ

栄養成分表示 (1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
471 kcal	13.1 g	7.2 g	82.9 g	1.9 g

材料 (8人分)

A	• もち米 …………… 5合	A	• ちくわ …………… 小2本(50g)	B	• しょうゆ …… 80cc
	• 油揚げ(三角) … 1枚(30g)		• 干しいたけ(もどしたもの) … 50g		• 砂糖 …………… 小さじ1
	• サラダ油 …………… 大さじ1/2		• ぜんまい(もどしたもの) …… 50g		• 水 …………… 1/2カップ
	• ごぼう …………… 150g		• わらび(もどしたもの) …… 50g		• 酒 …………… 1/2カップ
	• にんじん …………… 150g		• たけのこ …………… 50g		
	• 鶏肉 …………… 160g		• くり(生) …………… 200g		

作り方

あらかじめ準備しておくこと



- もち米は一晩水に浸しておく。くりは蒸し器に入れて蒸しておく。



- 鶏肉、他の具は小さく切る。

1

鍋にサラダ油を熱し、鶏肉とごぼうを炒める。油がまわったら残りのAを全て炒める。Bの調味料を加えて煮る。

2

もち米を蒸す。(蒸気が上がったなら10分くらい蒸す)



3

もち米が蒸しあがったら、1を混ぜて蒸し器に移す。

4

蒸気が上がったなら5分蒸してできあがり。飯切に移して蒸気を飛ばす。



MEMO

- 新庄村でとれた「わらび」「ぜんまい」などの山菜を入れるのが特徴で、新庄で作るもち米「ひめのもち」も使うところから「新庄おこわ」と名付けられた。



10月…きのこ料理

くりふうせんたけの
きんぴら風



材料

- くりふうせんたけ …………… 適宜
- しょうゆ …………… //
- 砂糖 …………… //
- みりん …………… //

作り方



1
くりふうせんたけの石づきをとり、水洗いする。



2
鍋に少量の油を熱し、適当な大きさにさいたきのこを炒める。



3
きのこに火が通ったら調味料で味付けし、しっかり炒める。



MEMO

くりふうせんたけとは？

- 蒜山地方で食されている。
- 別名、にせ油しめじともよばれる。
- 集団で生えていることが多いので見つけやすい。



10月…きのこ料理

あみたけの からし和え



材料

- あみたけ …………… 適宜
- ねりからし …………… //
- みそ …………… //
- みりん …………… //
- しょうゆ …………… //
- 砂糖 …………… //

作り方



1 鍋に湯を沸かし、洗って石づきをとったあみたけをゆでる。色が変わったらざるにあげて冷ましておく。



色はどんな風になるかな？



2 ボウルに調味料を混ぜ合わせ、あみたけを和える。

3 お皿に盛りつける。



MEMO

あみたけとは？

- 夏の終わりから秋にかけて生えるきのこ。
- もともとは黄色っぽい色だが、ゆでると色が変化する。
- みそ汁に入れたりおろしだいこんで食べてもおいしい。



甘酒

材料 (めやす40杯分)

- もち米 …………… 3合
- 水 …………… 6合
- こうじ …………… 500g
- 塩 …………… 3g
- 塩・しょうが …………… 仕上げにお好みで。

MEMO

- 甘酒祭りには新米がとれたお祝いに新米で甘酒を作り神様に供えて豊作を祝う。



作り方



1
もち米を洗い、すいはん器でおかゆを作り、ふたを開けてかき混ぜ、50～55度くらいに冷ます。(60度以上だとこうじが死んでしまう)



2
こうじを、おかゆに入れる。



3
良く混ぜ合わす。表面にのみ塩をふりかける。



4
かわいた布巾をかけてふたをする。(保温のスイッチオンのまま)



5
その後温度を50度～55度くらいに保って、途中1～2回かき混ぜながら、8～12時間くらいで、できあがる。



6
できた甘酒はお湯でのばし、少量の塩としょうがを入れ、熱くして飲む。



11月

干し柿



栄養成分表示 (1個分: 30g)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
83 kcal	0.4 g	0.5 g	21.4 g	0 g

作り方

- 1
柿はへたの上の枝の部分を残して収穫する。その日の内に皮をむく。
- 2
90センチから1メートルぐらいの紐を用意し、両方の端から約10センチ間隔に柿を5個ずつ取り付ける。
- 3
大鍋に湯を沸かし、2の柿を熱湯にくぐらせ、日当たりのよい軒下に干す。
(熱湯をくぐらせると消毒と乾きが早い)
- 4
20日ほどで乾いて固くなったら、一度もんでやわらかくする。
- 5
よく乾いたら新聞紙にくるみ、室内につるしておくとしら面に粉が吹いてできあがり。
- 6
お天気の都合で途中かびが来そうな時は、しょうちゅうで拭いたり、スプレーする方法や室内で扇風機の風を当てて乾かす方法もよい。



MEMO

- 干し柿作りは朝夕が少し肌寒くなった季節から始める。



12月…冬至

冬至のかぼちゃ



栄養成分表示 (1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
134kcal	4.3g	3.0g	23.5g	2.1g

材料 (8人分)

- | | | | | |
|--|---|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> かぼちゃ …………… 500g きざみ昆布(乾) …… 25g 油あげ(うすあげ) … 2枚 | A | <ul style="list-style-type: none"> ・だし汁 …………… 3カップ ・砂糖 …………… 大さじ3と1/2 ・しょうゆ ……… 大さじ3 | B | <ul style="list-style-type: none"> ・だし汁 …………… 2カップ ・砂糖 …………… 大さじ2と1/2 ・しょうゆ ……… 大さじ2 ・みりん …………… 大さじ1 |
|--|---|---|---|--|

作り方

1 かぼちゃは16個に切り、面取をする。



2 かぼちゃはAの調味料を入れ、落としぶたをしてやわらかく煮る。



3 きざみ昆布は水でもどし、水をきる。あげは油抜きをして、細かく長めに切る。

4 鍋にきざみ昆布とあげを入れ、だし汁2カップを入れて煮る。

5 一煮立ちしたら、Bの調味料を入れ、落としぶたをしてやわらかくなるまで煮含める。

6 器にかぼちゃときざみ昆布、あげを盛り合わせる。



MEMO

- 冬至にはゆず湯に入る習慣がある。
- 寒い時はかぼちゃ、にんじんなど色の濃い野菜を食べ、風邪の予防をするといった昔からの知恵である。



12月…大晦日

年越しそば



栄養成分表示 (手打ちそば1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
362kcal	11.4g	2.8g	70.6g	0g

手打ちそば

材料 (5人分)

- そば粉 400g
- 小麦粉(中力粉) 100g
- おぼろ湯(40～50℃のお湯) 250cc
湯の分量はそばの状態によって変わる。
- 打ち粉(そば粉) 適宜

MEMO

- 12月31日に年越しそばを食べて1年間無事に生活できたことを感謝し、来年もまた良い日が続くようにとの願いが込められている。
- そばと一緒に年取りいわしやこんにゃく料理を食べていた。



作り方



1 大きめのボウルにそば粉と小麦粉を計りふるっておく。そこに分量の4分の3のおぼろ湯を、細い糸のようにたらしながらいれ、手早く混ぜ合わせる。



2 全体的にしっとりしたら、そば粉をひとかたまりにし、耳たぶくらいのやわらかさになるまで、手でこねる。残りの水はそば粉の状態により、加えたり、手水として使用する。



3 こねていくうちに生地がやわらかくなったら、外側の生地を中心へ練り込んで生地に閉じこめられている空気を抜く。



4 空気を抜き終わったら、生地を表面のなめらかな円形のかたまりにまるめ、次に手の平で丸く伸ばしていく。このとき中心部分を少し厚めにしておくこと。その後麺棒を使って生地を広げるように伸ばしていく。



5 丸く伸びた生地を四角くしていく。生地を中心に打ち粉をし、麺棒に生地を巻き付け、ころがしながら角を出していく。



6 1.5～2mmぐらいの薄さに伸ばしたら打ち粉を表面に振りかけ、生地を4つ折にする。たたむ時は生地がくっつかないように、手で押さえつけられないように気をつける。



7 野菜の千切りの要領で生地を切っていく。



8 鍋にたっぷりの湯を沸騰させ、そばをばらして2、3分ゆでる。ゆであがったら、ざるにあげ、よく水洗いをする。

12月

けんちんそば



栄養成分表示 (1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
520kcal	21.7g	10.6g	82.1 g	3.0 g

材料 (5人分)

- だいこん …………… 120g
- にんじん …………… 50g
- ごぼう …………… 100g
- こんにゃく …………… 70g
- さといも …………… 150g
- 豆腐 …………… 250g
- 鶏肉 …………… 120g

- ごま油 …………… 大さじ1
- だし汁 …………… 5カップ
- A [• しょうゆ …………… 大さじ3
- 塩 …………… 小さじ1
- 酒 …………… 小さじ1
- ねぎ …………… 1本

作り方

あらかじめ準備しておくこと

- だいこん、にんじんは皮をむき、5mm厚さのいちちょう切りにする。



- ごぼうは皮をそぎ、ささがきにして水にさらす。

- 鶏肉は小さく切る。
- さといもは皮をむいて、1cmの輪切りにして、塩でもんで、ぬめりを取り、さっとゆでておく。
- こんにゃくはゆでて、5mm角に切る。
- 豆腐はふきんに包んで、軽く水気を絞る。
- ねぎは小口切りにし、水にさらす。

1

鍋にごま油を熱し、鶏肉、だいこん、にんじん、さといも、こんにゃく、豆腐、ごぼうの順に加えながら炒め、豆腐に油がなじんだら、だし汁を加える。



2

煮立ったら火を弱めて、あくを取りながら煮て、やわらかくなったら、Aで味を調える。

3

そばを湯通ししたものを器に入れて、4をかけ、ねぎを散らす。

MEMO

- 年越しそばとしてけんちんそばを食べることが多い。



12月

手作りこんにやく



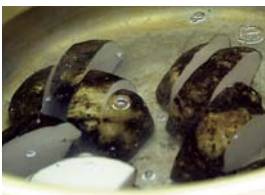
材料

- 生芋こんにやく …………… 1kg
- ぬるま湯 …………… 4~5ℓ
- 凝固剤(炭酸ナトリウム) …………… 13~15g
- 湯 …………… 1カップ(200cc)

作り方



1 生芋こんにやくはきれいに洗い適当に切る。(あまり小さくならない方がよい)



2 たっぷりの水に入れて、やわらかくなるまで煮る。(箸をつきたてて、すっと入るくらいまで)



3 皮と芽の部分を除く。(熱いうちにするときれいにとれる)



4 分量の温湯でミキサーにかけていねいに砕く。



5 両手でしっかりと糸を引くようになるまでこねる。(100回位)



6 凝固剤を湯でといて加え、さらにしっかりと手早くこねる。10分程度放置する。



7 上から押さえつけるようにして空気を抜き、表面をなめらかにできるように整える。



8 端から手ですくって、適当な大きさに丸く形を整える。(この時、水を手につけながらすると表面がきれいになる)



9 たっぷりの熱湯に入れ、30分ぐらいゆでる。



10 冷水にとって冷やす。



12月

こんにゃくの 酢みそ和え

材料

- | | | | |
|---|---------|-------|------|
| | • こんにゃく | | 2個 |
| A | • 酢 | | 大さじ3 |
| | • みそ | | 大さじ2 |
| | • 砂糖 | | 大さじ3 |
| | • みりん | | 大さじ1 |
| | • ゆず(皮) | | 少々 |

MEMO

- 年越しには、一年中に飲み込んだ石を下ろすという意味でこんにゃく料理を食べる地域が多かった。



作り方



- 1
こんにゃくは一度ゆで、短冊切りにする。
- 2
すりばちにAを合わせてよくする。
- 3
1のこんにゃくの水をきり、2で和える。

12月

年取りいわし



MEMO

- 年取り膳としてこんにゃく、ごぼう、いも等の煮物と尾頭付のいわし、だいこんなますを年神様に供えて、その後、家族皆で食べて年を取っていた。また、いわしの頭を竹串にさして、母屋、納屋の入口に厄よけとしてつける地域もあった。



真庭地域の郷土料理（行事と食べ物）調査結果

真庭地域の産物を利用し、先人の知恵と工夫が生かされている郷土料理や行事食について、真庭保健所管内栄養改善協議会と真庭保健所管内行政栄養士で調査した。

調査対象：管内栄養委員568名

調査時期：平成19年11月

回収率：69.2%（393名）

【結果から】

22種類の郷土料理・行事食の中でよく食べているものの率を見ると、80%以上の方が食べている行事食は元旦の雑煮、お節料理、節分の寿司、彼岸（春）のぼた餅、土用の丑の日のうなぎ、彼岸（秋）のおはぎ、冬至のかぼちゃ、大晦日のそばの8項目だった。

真庭地域は地域ごとにそれぞれの食文化があり、多彩な行事とともに受け継がれている行事食や郷土料理があることがわかった。

しかし、時代とともに忘れられ、作られなくなった行事食や郷土料理もあった。

郷土料理や行事食を子どもの頃の思い出、わが家の味、ふるさとの味として、楽しい懐かしい思い出として残るよう地域に伝えていきたい。また郷土料理や行事食により、地産地消の推進や和食の見直しをすすめるとともに、現代の健康課題の改善と食育の推進に努めたい。

図1 郷土料理・行事食の現状1

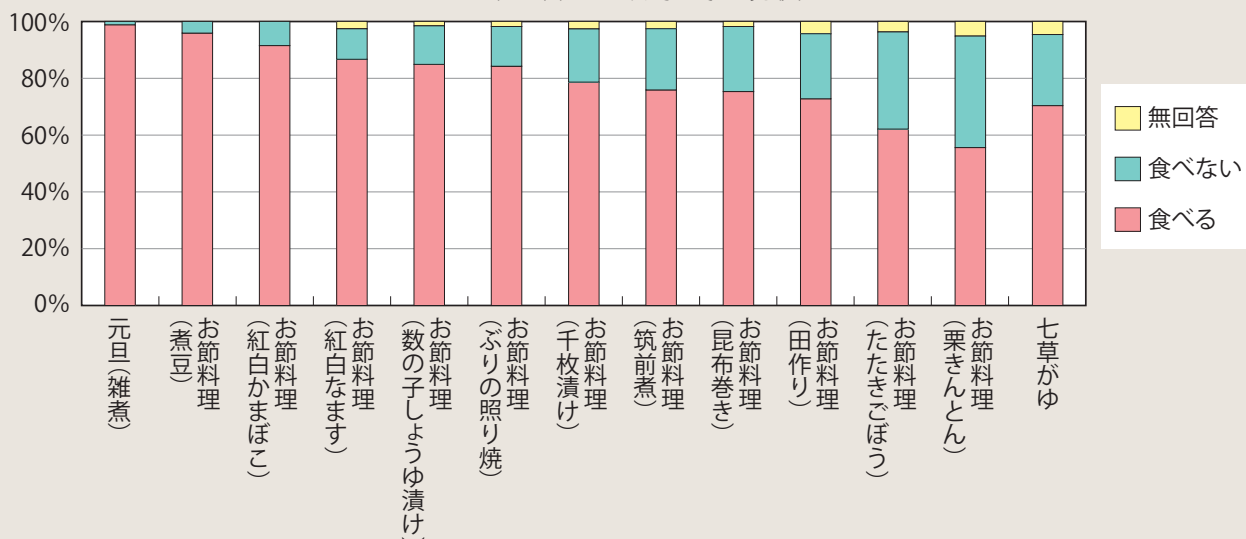


図2 郷土料理・行事食の現状2

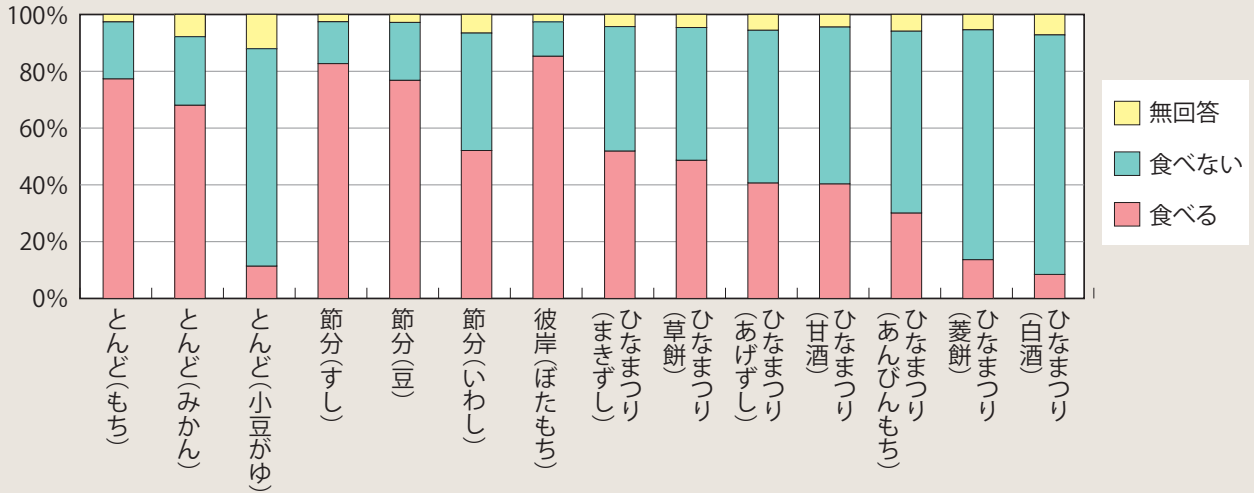


図3 郷土料理・行事食の現状3

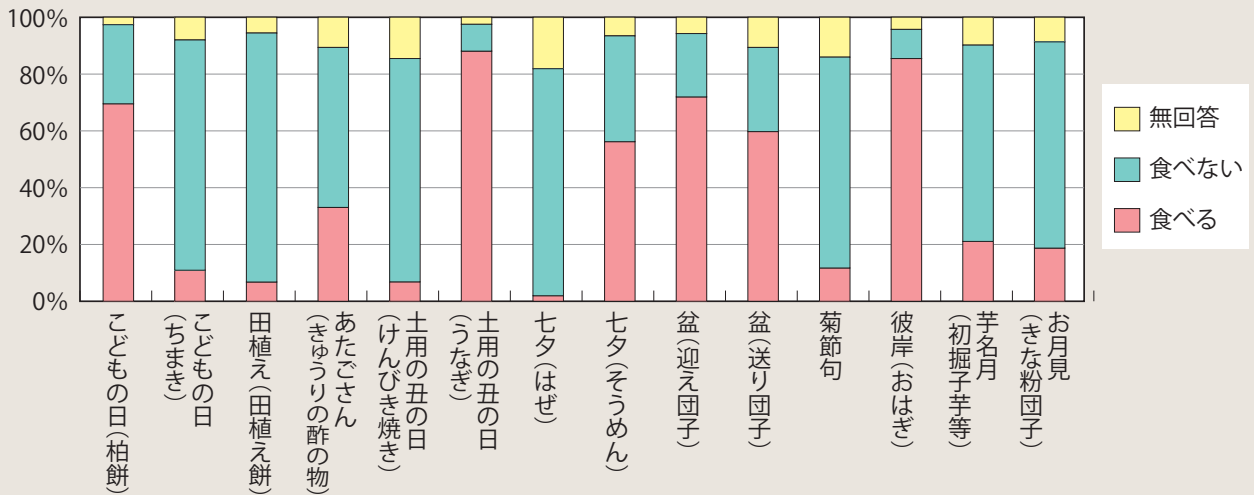
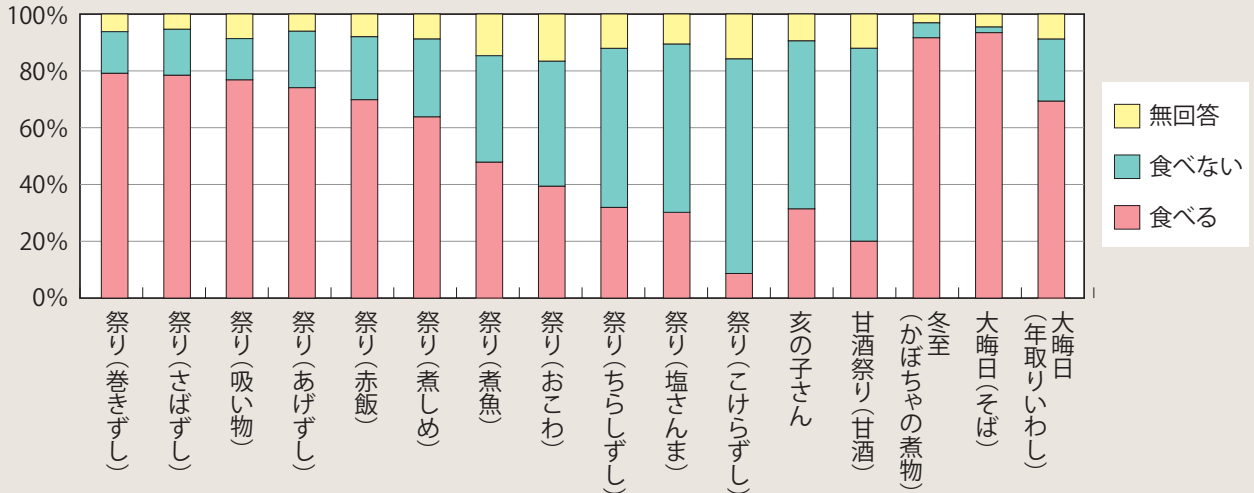


図4 郷土料理・行事食の現状4



真庭地域の郷土料理関係資料（抜粋）

目次

北房町史 民俗編（昭和58年発行）	71
落合町史（昭和55年発行）	73
梅薫る里－村の歳時記－	76
美甘村の民俗	80
二川村史	83
蒜山の郷土料理（原章児著）	86
ひるぜんの味（八束村栄養改善協議会 昭和56年発行）	
農村地域トータルライフ向上対策事業「むらのくらしの知恵集」 （新庄村 昭和62年度）	89

■「北房町史 民俗編」より

月日(時期)		行事名	内容	行事食
1月	元旦	正月	<ul style="list-style-type: none"> 若水迎えの水で沸かしたお茶に干し柿を添えて年を重ねる。家によっては歯固めといって焼米を食べる家もある。 雑煮…正月の月中食べる。 ブリと水菜のみそ汁…家によって違いがある。 	雑煮
	7日		<ul style="list-style-type: none"> なのかび雑炊…六日の行事の摘み始め、七草の御供物を下げて、それで雑炊を作る。お供えした後、みんなでいただく。餅を入れる家が多い。 	なのかび雑炊
	14日 (15日)	とんど	<ul style="list-style-type: none"> とんど焼きの餅 	
	15日		<ul style="list-style-type: none"> 注連飾りとともに下げた飾り鯛で吸い物をする。 	
2月	3日	節分	<ul style="list-style-type: none"> 豆まき 	
		3日を過ぎて注連飾りのある間	<ul style="list-style-type: none"> 酒のさかな 煮豆 数の子 すごぼう だいこんなます ちくわの吸い物 雑煮 	
	11日		<ul style="list-style-type: none"> コオリモチ…正月の年神様に御供えした年桶の中の餅(ハマという)を11日に出して薄く切って干して置き、火鉢で焼いて砂糖醤油をつけて茶口にする。 ※鯛…スバス→メジ→ハマチ→ブリと成長する出世魚であることから、縁起物として、正月になくってはならぬ魚であった。 	コオリモチ
3月	3日 [1月後れで 4月3日に している]	桃の節句 彼岸	<ul style="list-style-type: none"> 餅をつく よもぎ団子をつく 砂糖はぜ 餅…先祖を祀る 団子…〃 	
4月		花見	<ul style="list-style-type: none"> 巻き寿司 あげ寿司 煮メ 重箱につめて山登り	
	8日	お釈迦様の花祭り	<ul style="list-style-type: none"> 団子…お供え 	
5月	5日	菖蒲の節句	<ul style="list-style-type: none"> 餅をつく 柴巻き団子…団子にあんを入れたのを柴の葉に包んで蒸したものを。 	柴巻き団子
6月	1日	ヒテイ	<ul style="list-style-type: none"> けんびき焼き…小麦粉の団子でそら豆か小豆のあん入りで茗荷の葉に包んで、鍋か釜で焼いたもの。 コオリモチを焼く。 	けんびき焼き

月日(時期)		行事名	内容	行事食
7月	5日	土用の入り	• けんぴき焼きを作る日。(餅をついたり、アラレを炒るといふ家もある)	
		丑の日	• ウナギ (タニシ・シジミ貝やニナ等を食べる家が多かった)	
		七夕	• 七夕様を送る時には送り団子を作った。米の粉をねってゆでて、きなこをまぶしたもの。	送り団子
	13日 [今では 8月に行う]	盆の始まり	• 迎え団子 • 餅 • そうめん	迎え団子
	14日		• 砂糖餅…阿部川餅で湯に砂糖を溶かしたものに餅を浸し、きなこをまぶしたもの。	砂糖餅
	16日	盆の終わる日	• 送り団子…早朝仏様を送る。	送り団子
9月	9日	菊の節句	• 餅、野菊を添えた御神酒を供えて祀る。	
	13日	月見、芋名月	• 雑炊…芋や野菜やくりが入ったもの。 • 大豆をさやごと塩茹でにしたものを供えて月見	
10月		氏神様のお祭	• 鯉料理 • 鯖寿司	鯖寿司
11月		亥の日	• 亥の子餅をつく。	
	23日	すりこぎかくし	• 小豆粥…お大師様を祀る。	小豆粥
12月	1日	オトヅイタチ	• 餅をつく。	
	8日	八日待ち	• 豆腐をつくって食べる。	
	24日		• すすはき団子…すすはき行事をする日。 • 団子煮…野菜の入った汁の中に団子を入れたもの。	すすはき団子
	15日		(鯛市) …桜鯛等が並べられ、鯛市の予備市であった。	
	25日		(鯛市)	
	31日		• 年取り膳…麦の入った小豆飯に正月鯛のあらだしで、こんにゃく・牛蒡・芋等の煮め、お頭付きの鯛、だいこんなます、これをくりの木で造った箸をそえた膳を年神様に供えて祀り、家族みんなで食べ、年を取る。	年取り膳

■落合町史より

月日(時期)		行事名	内容	行事食
1月	正月	正月	<ul style="list-style-type: none"> ・鰯(塩鰯) ・正月餅 ・吊し柿…これを食べ、茶を飲んで、年取りをする。 ・雑煮…餅は丸餅(みそ味とすまし汁があり、地域により異なる) ・雑煮(鹿田)…餅と汁は別に炊く。汁はみそのツユ具のだし汁はイリコ。豆腐、葱などを炊き、ホウレン草とミズナは別に茹でておいて、鰯とともにワモリにしその上に鰹をかける。だし汁にスルメや鰹を使う家もある。 (下見)…すまし汁でスルメ、鰯、葱、ホウレン草などを入れる。 (日名)…だし汁に削りカツオ ※餅と汁を炊き込む家もある。 上市瀬では3ヶ日と5日、11日、15日、10日、28日と食べる。28日は月送りといって休んだ。 下見では3ヶ日、5日、7日、11日に食べる。	雑煮 雑煮 煮め
	4日		・焼きぞめ…焼餅(鹿田など)	
	5日	ゴカンニチ	・休んで雑煮を食べる。(下見)	
	6日		・摘みぞめで、小鍛ぞめといい、七草雑炊の七草を摘む。	
	7日		・七草雑炊(七日雑炊)(ホウレンソウ、ミズナ、葱、セリ、だいこん、餅なども入れていた)	七草雑炊
	11日		・大鍛ぞめの日…朝雑煮で、昼は米飯にイモノコ(里芋)の煮物。(上市瀬)	
	13日		・粥うけ…赤豆の粥を炊いて供える。(日名等)夕方はトンド、夜にはホトホト。(コトコトもいう)	
	20日		・雑煮	
		その他	<ul style="list-style-type: none"> ・ゼンザイ ・粥 	
2月	3日	節分	・塩鰯のおかずで麦飯を食べる。	
3月	3日 4日 [今は4月3日に行っている]	節供 花見	<ul style="list-style-type: none"> ・ワラビ、ゼンマイは節供には欠かせないごちそうであった。 ・菱餅(鹿田) ・よもぎ餅(栗原、鹿田、上河内字東谷等) ・二重箱(鹿田、日野上)に赤飯のムスビ、巻寿司、煮め(ワラビ、ゼンマイ、竹輪、高野、焼豆腐、蒟蒻など) ・ヒナアラシ…重箱に巻寿司やおこわ、煮め等を入れて、近所の子どもをよんで食べさせているところがある。 (下見、鹿田など)	
		彼岸	・彼岸にはぼた餅かおこわを作り、仏様をまつり食べる。	ぼた餅

月日(時期)		行事名	内 容	行事食
5月		田植えの頃	<ul style="list-style-type: none"> 山菜漬・佃煮 	
		端午の節句	<ul style="list-style-type: none"> 柏餅 	
		田植えが終わる頃	<ul style="list-style-type: none"> シロミテ…手打ちうどんやマゼ寿司(上市瀬) 手打ちうどんや真竹の筍寿司(鹿田) 寿司とか手打ちうどん、あるいはシバ餅(田原) シバ餅、手打ちうどん、あるいは小麦粉の柏餅を作る。氷餅を炒って食べる(日野上) 	手打ちうどんすし
	5日		<ul style="list-style-type: none"> 柏餅 小豆飯(田原) 柏餅と巻寿司(上河内字東谷) 	柏餅
7月	7日		<ul style="list-style-type: none"> きな粉餅・ケンビキ焼き(鹿田) キュウリを馬の形にし供える→水神祭り もち米をまぜた団子にきな粉をつける(田原) 	
		土用の丑の日	<ul style="list-style-type: none"> ウナギ…食べることで腹薬になる。 	
		土用の入り	<ul style="list-style-type: none"> 流し焼…新しく収穫した小麦で粉を作り、柔らかく水でかき、砂糖塩をいれて焙烙に流す。みょうがの葉に包んで焼くところもある。餡を入れて焼くとおいしい。 	流し焼
8月		盆	<ul style="list-style-type: none"> ウチゴ…生大豆を水に漬けておいたものをひきうすでひいて粉にし、それを小さく丸めて団子にしたもの。またすりばちですって粉にし、棒状にして切る。みそ汁の具となる。焼いたり炊いたりする。(盆の仏様のご馳走) 牡丹餅 迎え団子、送り団子 	ウチゴ 迎え団子 送り団子
	14日 15日		<ul style="list-style-type: none"> 餅、うどんの他にカボチャ、なす、油揚げ、キザミ昆布、麩、かんぴょうを煮てオヒラにして食べた。 	
	9月	節句、秋祭り	<ul style="list-style-type: none"> ワラビ、ゼンマイ(漬け)…春採取して、干して保存しておいたり、塩漬にしたものを使って料理する。 鯖寿司、揚げ寿司、巻寿司、赤飯、こんにゃく、イモノコ 	
		月見	<ul style="list-style-type: none"> 牡丹餅 	牡丹餅
	9日	菊節供	<ul style="list-style-type: none"> 餡餅をつく。(鹿田)必ずワラビ、ゼンマイを使った煮めを作る。 	

月日(時期)		行事名	内容	行事食
10月		亥の日	<ul style="list-style-type: none"> • 亥の子団子という餅をつく。(田原、東谷) • 牡丹餅を作る。(上市瀬、日野上、西谷) • 赤飯か牡丹餅を作る。(鹿田、日名) • 蕎麦団子に小豆の砂糖餡を入れたもの。(その他みそ餡や塩餡などもある) 	
12月	1日	オトツイタチ	<ul style="list-style-type: none"> • 餅をつく。(下見) • 牡丹餅を作る。(日野上、東谷) • 米の粉団子をみそ汁に入れる。(上山) 	
	8日	ヨウカマチ	<ul style="list-style-type: none"> • 八日待ち豆腐…暖かいご飯に豆腐汁で食べる。田楽、蒟蒻を茹でてみそを付けて食べる。 	八日待ち豆腐
	13日	ススハキ	<ul style="list-style-type: none"> • すすはらいの後、すすはき団子といって、もち米の粉の団子、小米の団子でみそ汁の団子汁にして食べる。 	
		冬至	<ul style="list-style-type: none"> • かぼちゃ 	
		大晦日	<ul style="list-style-type: none"> • 焼きざし(年取り鯛)…塩鯛の頭を竹串に刺して母屋、納屋の入口すべてに刺す。 • ツゴモリ蕎麦、年越し蕎麦 	
その他		野菜のない季節	<ul style="list-style-type: none"> • “ウコギ(オコギ)”を味付けて食べたり、おひたしにしたり、みそあえにしたりして食べた。葉をいったん茹でてものを干して保存し、食べる前に水につけてもどして、おひたしやみそあえ、油いため、油揚げなど入れて煮物にする。 	
		沢庵漬	<ul style="list-style-type: none"> • 上河内字西谷では、ハブサ(だいこん葉)や切漬などはユルイの熾火で焼いて食べていた。 	
		稲刈りが終わる頃	<ul style="list-style-type: none"> • 稲刈りが終わると鎌あげといって御萩や炊きこみや豆腐汁を食べた。(鹿田) 	

■「梅薫る里一村の歳時記一」より

月日(時期)		行事名	内容	行事食
1月	1日	若水迎え	<ul style="list-style-type: none"> 台所で使う水を汲んで戻る行事。 家族一同揃って「新年おめでとうございます」と挨拶を交わす。 勝くり・干柿・焼米などでお茶をいただいてから雑煮を食べる。 	勝くり 干柿 焼米 雑煮
	4日	焼き初め	<ul style="list-style-type: none"> 山に薪を取りに行き、薪を庭に祀り、焼き初めをする。 この日から餅を焼き始めたり、魚などの物も焼き始めることができる。 焼いた餅でぜんざいなどを作り神棚に供えて山作業の安全・火の安全を祈る。 	餅
	5日	正月礼	<ul style="list-style-type: none"> 新嫁達は実家に正月礼と言って泊りに行く。 手土産は重箱に餅を入れ、足袋・タオル・手拭等を御年玉として持参する。 	餅
	7日	七草雑炊	<ul style="list-style-type: none"> 七草を入れ餅や皮鯨などで雑炊をして供えて食べる。 	七草雑炊
	11日	鏡開き	<ul style="list-style-type: none"> 年桶の鏡餅を出して切り餅として焼き供えた。 またこの鏡餅で凍餅を作っていた。 	鏡餅 凍餅
	14日	飾り降ろし	<ul style="list-style-type: none"> 飾りを降ろし、小豆粥を作る。 この日までは粥は作らない。 小豆と餅を入れてつくり、茅の箸で食べる。 	小豆粥
	15日	小正月 (女正月・トンド)	<ul style="list-style-type: none"> 朝早くに雑煮を食べてトンド場に集まり、餅を焼き整理する。 その火で鏡開きに切った餅を焼いて食べれば火難をのがれ、落雷などの除けになる。 お飾りの焼けたみかんは風邪をひかないといい食べた。 	雑煮 餅 飾りのみかん
	16日	仏様正月	<ul style="list-style-type: none"> 餅を焼き、きな粉をまぶし仏様に供えた。 	きなこもち
	28日	はっこうじん 初荒神	<ul style="list-style-type: none"> 荒神様の初縁日。 年に3回三ツ井・豆腐汁などで酒を飲んでいた。 (集落の人が一戸一人ずつ集まる) 	三ツ井 豆腐汁 酒
はつきのえね 初甲子		<ul style="list-style-type: none"> 甲子大黒天の縁日で黒豆飯を作りまつる。 		
はつこうしん 初庚申		<ul style="list-style-type: none"> 庚申猿田彦、農業の神の縁日、ぼた餅をつくりまつる。 		
2月	1日	送り正月	<ul style="list-style-type: none"> 若歳様のお碗に山盛り飯にして供える。 	
	3日	節分	<ul style="list-style-type: none"> 豆まき 歳取り行事など正月に準ずる。 	年取りそば 年取鰯 豆
	4日	こと納め	<ul style="list-style-type: none"> 正月が無事に終わったことを感謝する。 	赤飯
	15日	ねはんえ 湊槃会	<ul style="list-style-type: none"> 砂糖ハデ(もち米を炒り、砂糖をまぶしたもの)を仏様に供える。 	砂糖ハデ

月日(時期)		行事名	内容	行事食
3月	3日	節句	• 子どもは重箱を持って花見に出かけていた。	
	<small>しゃにち</small> 社日	地神様の祭り	• 農休日とし、土に感謝し、地神様を祀って祈る。	
4月	3日	<small>じょうし</small> 上巳の節句	• 雛節句。白・紅・緑の餅を菱型に切り祀る。	菱餅
	8日	卯月八日	• 釈迦誕生日を祝った祭。 • 団子を作り供える。 • 甘茶をもらう。	団子 甘茶
5月	5日	端午の節句	• 菖蒲の節句。必ず柏餅を食べる。	柏餅
	6日	<small>さんじょうこう</small> 山上講と観音様祭り	• 山上大権現と馬頭観世音を祀る。 • 神前で祭典を行い、念仏をとなえ、餅をまき、酒肴、その他を分かち直会す。(神祭りの後、参加者一同が供物を下げて行なう宴会)	餅 酒肴
6月	1日	<small>していついたち</small> 六月朔日	• 氷の朔日といい、正月歳降ろしに作った氷餅(凍餅)を焼いてまつる。 • 縫初の米、黒豆などを炒って砂糖で固め、歯固めとして祀り食べて休んだ。	氷餅(凍餅) 歯固め
	15日	初田植	• その家で初めての田植。 • 正月の縫初め米と黒豆で山入りに樵った薪で黒豆飯を作り祀って豊作を祈願して祝う。	黒豆飯
	25日	<small>しろみ</small> 代溝て	• 田植が終わると、赤飯、柏餅などを作り、豊作を祈り、また田植の手伝いに来てくれた人々にお礼として配っていた。	赤飯 柏餅
7月	20日頃	<small>やなか</small> 梁掛け	• 土用の明けにあゆや鰻等をとってあゆ雑炊を作る。	あゆ雑炊
	24日	<small>こくう</small> 夏の穀供祭	• 小麦を持ちより、一軒から男女一名ずつ出て粉につき、うどんを打った。また玄麦そのままの団子をつくり、神様に供えたのち、全員で食べて豊穰を祈った。	うどん 団子
8月	1日	<small>はっさく</small> 八朔	• 農休日 • 田の実の節として、田畑に実入を祈り桃やけんびき焼を食べた。	桃 けんびき焼(米の粉団子をミョウガの葉で包み、ほうろくで焼いたもの)
	7日	七夕祭り	• 星まつり • 茄子の牛、きゅうりとどうもろこしの毛の馬、みょうがの鶏を子どもがつくり供える。	
	13日	盆の準備	• 墓そうじを行う。 • 仏の迎えだんごを作り仏様に供える。 • 仏迎えを迎火を焚いて行う。	だんご
8月	15日	仏送り	• 弁当として送りだんごも作り、舟に入れ川へ流しに行く。送り火も焚く。	だんご
	16日	盆の数入り	• 正月と同様	

月日(時期)		行事名	内 容	行事食
9月	9日	重陽の節句	<ul style="list-style-type: none"> 野菊の節句、神様に野菊をたてる。 餅を一升楯に高く盛り、供える。 	餅
	15日	中秋の名月	<ul style="list-style-type: none"> 団子を作って供え、月を祀る。 	団子
10月	初旬 ↳ 中旬	やつこめ 焼米の祝	<ul style="list-style-type: none"> 稲刈り前に焼米を作り、神々に供える。 	焼米
		祭り前	<ul style="list-style-type: none"> 4～5日前からこんにゃく、豆腐、油揚げを作り鯖寿司を仕込む。 	こんにゃく 鯖寿司 油揚げ
		夜なべ	<ul style="list-style-type: none"> 藁仕事・柿むき・作業着のつくろい・綿くり・干しだいこん・ズイキ・小縄ない・いろりで牛馬の飼として麦等を煮る。 	
	19日	御籠り	<ul style="list-style-type: none"> 餅をつき、朝早く参る子供に三包みずつ与えた 	餅
	とうす お唐臼様	<ul style="list-style-type: none"> ぼた餅を作り、唐臼の上に供え祭る。 	ぼた餅	
11月	亥の日	亥の子祭り	<ul style="list-style-type: none"> 子どもの行事、「亥の子つき」をする。 ぼた餅を作り神に供える。 	ぼた餅
	17日	甘酒祭り	<ul style="list-style-type: none"> 子どもまで参拝し、氏神様に供えてある甘酒を飲んだ。 	甘酒
12月	1日	おと朔日 <small>ついたち</small>	<ul style="list-style-type: none"> 農休日 牡丹餅など作って祀っていた。 	牡丹餅
	8日	八日待ち 待ち豆腐	<ul style="list-style-type: none"> 豆腐を作る。 年令の数だけ豆腐を食べれば、1年についた嘘が許されるといわれていた。 	豆腐
	13日	きしゆく 木祝	<ul style="list-style-type: none"> 歳徳神に供える箸を削って、正月の事始め行事として祀り祝う。 小豆粥を竹の箸で食べていた。 	小豆粥
	21日	冬至	<ul style="list-style-type: none"> 茄子の殻で火を焚いてかぼちゃを煮て食べる。 	かぼちゃ
	22日	市日	<ul style="list-style-type: none"> 豆腐・こんにゃくを作り始める。 贈り物用の餅をつき始める。 	豆腐・餅 こんにゃく
	25日	餅つき	<ul style="list-style-type: none"> 餅をつく。 カキ餅、豆餅等々をつく。 最後に白もと(おていれ・てぬくぼ)といって餅の外にあんをまぶしたものを作っていた。 	餅 カキ餅 豆餅 白もと
	27日	鱒市	<ul style="list-style-type: none"> ほとんどが塩鱒で正月の御馳走として各家一本は買っていた。土間先に菰にくるんで吊しておき必要によって少しずつ切って食べていた。 	

月日 (時期)		行事名	内 容	行事食
12月	31日	大晦日	<ul style="list-style-type: none"> 年桶に入れるものは、各家により多少違いがあったが、おおむねは白米一升二合か三合と黒豆一升二合か三合、田作り、干し柿などを入れ、上に鏡餅を置いて祀ったり、または年桶の中に大きな餅を2つ入れ、小餅を十二個、干柿を十二個、昆布、田作り、ほんだわら等を入れお飾りをつけ、まず、ふくらしや榊を立てて祀った。 大黒様も、ふくらしの木に鯛やみかん、干柿等をつるし祀った。 女は歳取りソバをつくった。(太く短いもの) 焼刺し。鯛を買うのが通例だった。(年取り鯛)日光膳(足付き膳)に鯛、飯、汁を盛り床に供え、一年間の礼を神に祈る。 晩は囲炉裏に大火を焚いてこの火を囲んで年取酒を酌み交わし、年取りソバを食べて神仏にも供えて祝った。 	干柿 昆布 田作り みかん 歳取りソバ

■「美甘村の民俗」より

月日 (時期)		行事名	内容	行事食
1月	元旦	元旦 年頭廻り	<ul style="list-style-type: none"> 歳徳様へ供えたおめでたい数々、まめなようにと煎豆、勝くり、干柿、するめ等をお茶うけにする。 お雑煮……鱒、花かつお、ほうれん草、蛤、ごぼう、海苔等を入れる。各家の自慢の雑煮が作られる。 豆料理、子孫繁栄を願い数の子、田作、寿留女破魔ぐり、よろ昆布などのご馳走を作る。 餅はつかず、団子を作って神様に供え家内中団子で正月をする地区もある。 元日は他家を訪問しない。2日からは、お客様が来られた家では、数の子田作、煮豆、豆腐汁等でもてなす。 	お雑煮
	3日	羅生門様詣	子どものいる家では蜜柑を皆で食べる。	
	4日	山入りと焼初め	<ul style="list-style-type: none"> 熊笹を付けてたわめ、稲穂の形に造り、家の側に立てかけて置く。 家では餅を焼く。餅を焼き神様に供える。直に神棚より下ろし、柔らかいうちにきな粉で、あべかわにして食べる。 	あべかわ餅
	6日	摘みぞめ	<ul style="list-style-type: none"> 摘みぞめでだいこん、水菜、ほうれん草、人参等を畑から摘む。三宝に入れ、若年様に供える。 七草雑炊…摘み初めの野菜や芹、よめな、たびらこ、こな等を入れ家によっては干柿を入れる。 	七草雑炊
	11日	歳おろし、鍬ぞめ 網打ち	<ul style="list-style-type: none"> 年の桶鏡餅をおろし、切って雑煮とする。他の神様には切餅を供え、残りの鏡餅はあられ餅やかき餅に切る。 お田植えの日で鍬様に雑煮で供える。 	
	14日	ホトホト	<ul style="list-style-type: none"> 14日の夜、子どもが部落の各家を廻り「ホトホト」と言い戸を叩いてかくれる。その音を聞いた家の者は代わりに餅を二つ三つ椀に入れて子供が取りに来る。 	
	15日	とんど	<ul style="list-style-type: none"> 竹の先を割って餅をはさんで焼き、神棚に供える。初雷が鳴った時食べると夏やせをしないという。 	
	16日	仏の口あけ	<ul style="list-style-type: none"> この日まで正月は仏様をまつらず、16日からまつる。 	

月日 (時期)		行事名	内容	行事食
2月	1日	送り正月 節分	<ul style="list-style-type: none"> 元旦と同じ行事をする。米俵を収める。どこの家でも若餅を一臼つき年神様に供える。昼ご飯の時、若年様の椀にできる限りご飯を高く盛り上げる。これを高が原の飯くらべという。 鯛を焼いて頭を竹串にさし、家の入り口に立て魔よけとする。 	餅
3月		こと 雛祭り (今では4月3日にする) (桃の節句) 彼岸	<ul style="list-style-type: none"> 三月にはことといひ厄のがれの行事をする。近所の三、四人集まって赤飯を炊き、床に供え、一同で食べる。 贈られた家は、祝ってくれた人を招きご馳走をする。お寿司、よもぎ餅、紅白菱餅、あられ、煮メ、白酒等をお雛様に供える。1日中仕事を休み、ご馳走を食べる。 「雛あらし」…部落の子供が連れ立って初雛の家に廻り、ご馳走をよばれる。 「花見」……翌日は子供も大人も節句のご馳走の残りを持って山へ行き、近所の人々と楽しい一日を過ごす。 彼岸の入りと彼岸のみてに餅やおはぎ、小豆飯等仏様にご馳走を供える。お菓子や団子を持って墓前に供える。 	お寿司 よもぎ餅 紅白菱餅 あられ 煮メ 白酒
4月	8日	お釈迦様の誕生日	<ul style="list-style-type: none"> お釈迦様に甘茶をかけて、甘茶をいただいて帰る。(花祭り) 	
5月	5日	五月の節句 たな生し ^{ぼや}	<ul style="list-style-type: none"> 1日中休み、餅やシバ餅を作って神様に供える。 菖蒲酒 苗代に種もみを蒔き、残った粉を夜業につき、焼米にして神様に供える。 	シバ餅
6月	1日	ろっかつひてえ	<ul style="list-style-type: none"> 6月1日をろっかつひてえという。かき餅を焼き神様に供える。餅花を炊って供える家もある。又、小麦粉で流し焼きをしたり、かしわ餅を作る。かき餅等を食べると夏病みをせぬという。 	かき餅 流し焼き かしわ餅
7月		土用の入り	<ul style="list-style-type: none"> 油気のもの、ねばり気のある物を食べるといい、ぼた餅や牛肉、油料理を食べる。 	油気の料理
	7日	七夕様	<ul style="list-style-type: none"> 稲、きび、柿、くり、ほおづき等のささげ物を供える。きゅうりの馬、茄子の牛、茗荷の鶏等を作り、机の上に並べる。お酒、小豆飯、団子等供える。 	

月日 (時期)		行事名	内容	行事食
8月	15日	八朔 芋名月	<ul style="list-style-type: none"> 八朔…おはぎ、ぼた餅、小豆飯、うどん等を作る。桃を食べるとハヤリ病にかからない。 月見…芋と豆を供える。子ども達は芋や豆、団子を食べ月と一緒に喜んだ。 	おはぎ ぼた餅 小豆飯 うどん
9月		クンチ 菊の節供 重陽の節供 秋の彼岸	<ul style="list-style-type: none"> 餅を作ったり小豆飯を炊く。徳利に菊をさし菊酒を飲む。 餅をもって仏様を拝みに行く。 小さな一重の鏡餅が配られる。 	餅 小豆飯
10月		亥の子 鎌祝い	<ul style="list-style-type: none"> 餅をつき祝う。 稲刈りが終わった時に行く。昔はどじょう汁を作っていた。 	どじょう汁
11月	20日 前後	霜月祭り	<ul style="list-style-type: none"> 甘酒まつりを行う。 	甘酒
12月	1日	おとづいたち	<ul style="list-style-type: none"> ぼた餅、赤飯を作り、神様に供える。餅気を食べると師走川に落ちたら上がれんと昔からいう。ぼた餅の切れを箸にはさみ、ひざの上に置き、「師走川にこけんように」と唱えてから食べる。 	ぼた餅 赤飯
	8日	八日まち	<ul style="list-style-type: none"> 八日まち豆腐を必ず食べる。豆腐汁や豆腐でんがくにして食べる。町家では「嘘はらし」といい一年間の嘘が帳消しになるという。 	豆腐汁 豆腐でんがく
		冬至	<ul style="list-style-type: none"> かぼちゃを食べると中風にかからぬという。又金持ちになるとか、厄病除け災難除けになるといい、必ず食べる。 	かぼちゃ料理
	13日	鬼宿様	<ul style="list-style-type: none"> 鬼宿(きしく)さんといい、正月の事始めと呼ぶ。小豆飯を炊く。 	小豆飯
	25日	すす掃き 餅搗き 年越し	<ul style="list-style-type: none"> みそ汁の団子汁を作って、神様に供え家の者も一同食べる。 二白目からお鏡餅や餅花を作る。 年越しそば、塩鯊の焼き魚、一年中に呑み込んだ石を下ろすという意味で蒟蒻料理を食べる。 	団子汁 年越しそば

■「二川村史」より

月日 (時期)		行事名	内容	行事食
1月		正月	<ul style="list-style-type: none"> 若水をくみ、この水で雑煮を作り、茶をわかす。干柿、かち栗を食べて茶を飲み、氏神様に参って来てから雑煮を食べる。 	干柿 かち栗 雑煮
	2日	し初め	<ul style="list-style-type: none"> 掃き初め、書き初め、縫い初め、作り初めを行う。 	
	7日	七草	<ul style="list-style-type: none"> 七草雑炊……6日の夕方までに七草を摘んで帰り、神様に供えその後、雑炊をつくる。(7日) 	七草雑炊
	11日	土の掘り初め	<ul style="list-style-type: none"> 鍬初め……仕事初めがあるが、実際はこの日から仕事する。 飾りみかん、餅花を食べる。 	
	15日	どんどさん	<ul style="list-style-type: none"> 年おろしの飾り物を焼いた火で小餅1個をせんだしばにはさんで焼く。この餅を神棚(又は歳徳神)に供えておいて初雷の鳴った時食べると雷除けになる。 	
	20日	小正月 なます正月	<ul style="list-style-type: none"> なますを皿に山盛りにして食べる。 	
2月	1日	送り正月	<ul style="list-style-type: none"> 最後の雑煮をして歳徳神に供える。 	雑煮
		節分	<ul style="list-style-type: none"> 柗の枝に鯛の頭を挿して入口の柱に挿しておく。 麦飯はこの日だけ炊き、麦飯を神様に供え家人も食べる。 こんにゃくはこの日に食べることになっている家もある。 	
	9日		<ul style="list-style-type: none"> どう屋の家で肴を作り、部落の者が山の神に参って酒を飲む。 	
3月	3日	雛の節供 天神様の日	<ul style="list-style-type: none"> 女の子のある家はお雛様を、男の子のある家は菅原道真の土練りの人形や絵像を祭る。子ども達は家々を「雛荒し」をして廻る。 	
4月	8日	花祭	<ul style="list-style-type: none"> 子どもや老人が寺に参り、甘茶を飲む。 	甘茶

月日 (時期)		行事名	内容	行事食
5月		しろみて (田植え後の休み)	<ul style="list-style-type: none"> • かしわ餅、すし…田植えを手伝って貰った家に持って行く。 	かしわ餅
	4日	菖蒲の節句	<ul style="list-style-type: none"> • 夕方頃、菖蒲、かや、よもぎを束ねて屋根に投げあげる。これを「菖蒲をふく」という。4日から5日かけて五月の節供とか菖蒲の節供という。 • かしわ餅を食べる。 	
6月	1日	六月ふてい してい	<ul style="list-style-type: none"> • かしわ餅 • 赤飯 • ぼた餅 他に正月の「祝い餅」や「餅花」を焼いたりいったりして食べる。	
	15日	黒杭の妙見様の祭	<ul style="list-style-type: none"> • 酒肴、うどん…二戸の当屋が用意する。 	
		田植え	<ul style="list-style-type: none"> • 小豆飯 	
		中旬頃	<ul style="list-style-type: none"> • 小豆、かしわ餅、すし、餅米二升…田植えを手伝って貰ったお礼 	
7月		七夕祭	<ul style="list-style-type: none"> • 二本の青竹に切紙を結え、両側に立てる。七日朝流す。 • 栗、茄子、はぜ、「おいら」ともいう)、たなばた団子(きな粉まぶりの団子)を供える。 	たなばた団子
		土用の丑の日	<ul style="list-style-type: none"> • うなぎ • くり 	
8月		盆 「ぼに」という	<ul style="list-style-type: none"> • 迎え団子…13日に作る団子(14日には下して家人が食べる。) • 送り団子…16日に送る団子(15日の夕方に供える。これを「くぐ団子」という。) • 雑煮 • 鯛、鯖…そうめんの中に入れて食べることもある。 • 鯉…各々家で飼っている鯉を焼いて食べる。 	迎え団子 送り団子
	15日	芋名月	<ul style="list-style-type: none"> • 団子…新芋を掘って来たり団子を作ったりしてお月見をする。 	
9月	9日	五節句の内の最後の節句	<ul style="list-style-type: none"> • 餅、菊酒…菊酒とは徳利に菊を一茎さしたものの餅をつけて供える。 	
10月		最初か中の亥の日に祭る(亥の日)	<ul style="list-style-type: none"> • どじょう汁…稲をセンバにかけてこぎ落したら、こぎ祝いといって作った。 • 餅をつけて床の間に供える。亥の子に餅をついた白は洗わずそのままにしておく。亥の子様が来て餅をついたかどうか調べるからだという。亥の子が過ぎるとだいいんを抜いてもよいという。 	どじょう汁

月日 (時期)		行事名	内 容	行事食
12月	8日	八日まち	・豆腐	
		冬至	・かぼちゃ…「冬至かぼちゃ」といって、収穫してもこの日までしまっておいて、煮て食べる。	
		すすはき	・すすはき団子…すすはきをして夕食に作る。	すすはき団子
	31日	大晦日	・すぼし(たつくりともいう小魚)か鰯の頭を串にさして家の出入口に立てる。	

■「蒜山の郷土料理」「ひるぜんの味」より

月日 (時期)		行事名	内容	行事食
1月	元日	正月	<ul style="list-style-type: none"> おせち料理、ほしか炒り(田作り)など。雑煮、だいこんのなます、するめの甘酒漬の焼いたもの。辛旨^{からうま}などを付け合わせて神様に供える。 	おせち料理
	3日		<ul style="list-style-type: none"> 雑煮 	雑煮
	4日		<ul style="list-style-type: none"> 煮^メとか煮豆、なますのような精進料理 	煮豆
	7日		<ul style="list-style-type: none"> 七草雑炊、七草がゆ、………七日正月 	七草雑炊
	9日	山の神様の日	<ul style="list-style-type: none"> 餅を焼き、醤油のつけ焼きにして食べる 	
	11日	歳おろし	<ul style="list-style-type: none"> 神々のお飾りやお供えの鏡もちなどをおろし、変わりに果物などをお供える。 	
	15日	どんどさん(小正月)	<ul style="list-style-type: none"> 小豆汁で餅をたべたり、小豆がゆを食べて祝う。餅を竹ぐしにはさんでどんどの火で焼いて食べる。 	
	20日	菜比ベ	<ul style="list-style-type: none"> だいこんざいを作って、器に高く盛り、神様に供える習慣がある。 	
	21日	大寒の入りの日(寒代り)	<ul style="list-style-type: none"> 油揚げの入ったけんちん汁などの油ものを食べる習慣がある。 	けんちん汁
				<ul style="list-style-type: none"> 雑煮………やわらかくゆでた餅2枚を椀に入れ、鯉節をたっぷりのせ、その上に醤油味のかけ汁をかけたもの。 おせち………昆布、人参、わらび、蒟、ぜんまい、焼豆腐、芋、茸、ごぼう、たけのこ、山菜、野菜の煮^メ、煮豆、乾するめ、甘酒漬、はりはりだいこんなどが主。 七草がゆ…七草の他にせり、干柿、煮豆、こんにゃく、くり、人参、田作、だいこん、さといも、白菜、ねぎ、わらびなども入れる。(正月料理の残りもので身近にある材料を七種類いれて作る。) 蒜山地方では なずな………ペンペン草 おぎょう………母子草 ほとけのざ…たびらこ
3月	18~24日	節句(春の彼岸)	<ul style="list-style-type: none"> 巻寿司、菱餅、あんびん餅、醤油はぜ、ぼた餅 おひな様寿司…おむすびに卵焼きの着物を着せる。 	おひな様寿司

月日 (時期)		行事名	内容	行事食				
5月		田植えのころ	<ul style="list-style-type: none"> 田植え餅、きなこ餅 こけら寿司…酢鮭と柿の葉の香りがマッチした寿司。(ますや塩さば) 酢鮭の作り方 <table border="0"> <tr> <td>塩鮭の上身…600g</td> <td rowspan="3">} 2日位浸けて味を しませる。</td> </tr> <tr> <td>砂糖……………60g</td> </tr> <tr> <td>酢……………260cc</td> </tr> </table> 米…………… 8合 } かための線まで もち米………… 2合 } 水を入れて炊く。 砂糖……………200g } 酢……………200cc } 合わせ酢 塩……………大さじ2 } 魚のつけ汁…200cc } 柿の葉…………50枚 } <p>① 少しかためのご飯に合わせ酢と鮭の漬け汁を切るようにしてまぜ飯をつくる。 ② 冷たいご飯を俵型ににぎり、鮭をはって柿の葉に包む。 すし桶にきちんと並べて押しぶたをして、重石をのせる。</p>	塩鮭の上身…600g	} 2日位浸けて味を しませる。	砂糖……………60g	酢……………260cc	こけら寿司 酢鮭
	塩鮭の上身…600g	} 2日位浸けて味を しませる。						
砂糖……………60g								
酢……………260cc								
6月	24日	あたごさん	<ul style="list-style-type: none"> 火の元の神様をおまつりする行事。 					
7月	7日	七夕	<ul style="list-style-type: none"> そうめんにとじょうのてんこ汁をかけて供える。キュウリで「馬」ナスで「牛」ミョウガで「鶏」など野菜を材料にいろいろ作って供える。 	てんてこ汁				
	10日	草刈り休み	<ul style="list-style-type: none"> 草だんごやまぜご飯…疲れをいやす。 	草だんご				
	20日	土用の入り 土用の丑の日	<ul style="list-style-type: none"> うなぎ料理 					
8月	13日	お盆	<ul style="list-style-type: none"> ずいきまたは、きりの葉の一番大きいものをお膳にして、それに季節の果物、束うどん、さんしょうの小枝などをお供えする。 うどんかそうめんをゆで、「ひい」で「さい」を作ってお供えする。 赤飯と、夜には送り団子をお供えする。 子芋の初掘りをして食べる。 (芋のぬめりを充分に取りのぞいて煮しめる。) 米粉団子を作り、すすきをそえて、月見しながら食べる。 					
	14日							
	15日	芋名月						
	15日							

月日 (時期)		行事名	内 容	行事食
9月	13日	豆名月	<ul style="list-style-type: none"> 豆のさやをむしり、塩ゆでにして食べる。 おはぎ (萩の餅)、栗飯をお供えする。 <ul style="list-style-type: none"> 五色おはぎの作り方 もち米……………6と2/5カップ } 9合 米……………1と3/5カップ } あずき……………2カップ } あん さとう……………2カップ } きなこ……………大さじ10 } さとう……………大さじ2 } 混ぜる 塩……………小さじ2/3 } 黒ごま……………大さじ3 } 白ごま……………大さじ3 } 塩を少し混ぜる 青のり……………大さじ6 紅しょうが…少々 <ol style="list-style-type: none"> ① もち米と米は炊く30分前に洗い、水加減をして炊く。 ② あんを作る。 ③ ご飯があついうちに、すりこぎで半づきにして、手に水をつけて25個に分ける。 ④ 5色のおはぎをつくる。 	五色おはぎ
10月		亥の日 秋祭り	<ul style="list-style-type: none"> 亥の子の晩に餅をついて、あんびん餅を作り供える。秋採りの大根 (抜いてる時にポンと音がしたら悪いことがある。) 親類や親しくしている友人などのうち、氏子でない家に煮メや寿司、赤飯などの祭ごっつおう (祭りごちそう) を重箱に詰めて配る。 (赤飯や山の幸、海の幸で煮物を作る) 	
12月	22(23)日 31日	きしくさん 冬至 大晦日	<ul style="list-style-type: none"> 煤を払って大掃除をする習慣。 すすはき団子、小豆汁団子を作る。 すすはき団子の作り方 <ol style="list-style-type: none"> ① 小豆を砂糖と塩でやわらかく煮てつぶしたものを水でのばし、砂糖、塩で味をつける。 ② だんごの粉と水をこねて平らな団子を作る。 ③ 味付けした小豆汁の中にこねた団子を入れて煮る。 かぼちゃ…きびしい冬を健康で過ごせるように。 年越しそば (焼き畑で作ったそば粉を使っての手打ちそばを供える習慣がある。) 	すすはき団子 年越しそば

■「むらのくらしの知恵集(新庄村)」より

月日 (時期)	行事名	内容	行事食
1月	正月	<ul style="list-style-type: none"> 雑煮……… 醤油仕立てで、餅のほかには、ぶり豆腐、ゴボウ、菜葉、昆布などを入れる家もある。上盛りとして、ノリとかつお節をかける。また、餅は雑煮のほかノリと塩、砂糖を一緒にしてついて食べたり、鍋焼きといって小ぶりの土鍋にねぎなどと一緒に入れて、七輪で煮て食べたりする。 ぬい初め… 女の人は和紙で袋を2つ作る。1つにはつき初めの白米、2つ目には黒大豆を入れ、この米を田植え期にご飯に炊き、神様にお供えする。 	雑煮
1日	若水迎え	<ul style="list-style-type: none"> 新しい杓で、平年は12杯、閏年は13杯の水を汲む。豆殻を焚いて湯を沸かし、その湯で干し柿と合わせ福茶を飲む。残った若水でお雑煮を炊く。 	雑煮 焼米 干だいこん (酢の物、煮しめ) 白菜漬
2日		<ul style="list-style-type: none"> 年始まわり…元日は他の家に訪問せず自宅で休むが、2日からは組内や親戚に、次々に年頭のあいさつに回る。その後酒を出し、正月料理でもてなす。 	
4日	山入り	<ul style="list-style-type: none"> 初めて山に行き、恵方より槇の木を樵って帰る。山入りから戻ったら足を洗い、山で使った木樵道具を年神様の前に飾り、それから餅を食べる。 	餅
6日		<ul style="list-style-type: none"> つき初め…六日の夕方にはだいこん、ミズナ、セリ等を畑から摘み、若年様に供える。 	
7日		<ul style="list-style-type: none"> 七日雑炊…七日正月といい、昨晚供えた若菜、こな、干し柿を入れて雑炊を作り、若年様に供え、家族の者も食べる。 	七日雑炊
15日	とんど	<ul style="list-style-type: none"> この日は休み。とんどの火でもちを焼き、神棚に供えて、初雷がなった時に雷よけになるという。また、夏やせしないという。 	餅
16日	仏の口あけ 庚申様	<ul style="list-style-type: none"> 大晦日に仏壇を閉めてからこの日まで、仏様を祭らず、16日からもちや果物等を供える。ぼた餅を作り食べる。 	餅、果物 ぼた餅
冬の間の料理		<ul style="list-style-type: none"> けんちん汁…寒いときには体が温まって良い。 きな粉………じゃがいもをつぶし団子にしたものにまぶしていた。塩味にしてご飯にもかけて食べた。 米の粉………寒の間にしたものは虫がつきにくいと言われていた。 炊込みご飯…冬の間の料理。 	けんちん汁 きな粉 米の粉 炊込みご飯

月日 (時期)		行事名	内容	行事食
2月	1日	送り正月	<ul style="list-style-type: none"> 神まつりと等元日と同じ行事をする。小正月ともいう。 	
	3日	節分		
3月	3日	ひな節句 ひなまつり	<ul style="list-style-type: none"> ヨモギの入ったひしもちを作る。食べやすいようにだんごの粉で同じようによもぎ団子にする。 子どもたちは、ひなあらしといって友だちと供え物のごちそうを食べ歩く。 	赤飯 よもぎ団子
5月	5日	端午の節句	<ul style="list-style-type: none"> かしわもちを作って食べる。 	かしわもち
	24日	あたご様のおまつり	<ul style="list-style-type: none"> 部落全員が集まって酒を供え、火事がないように豊作、健康を願う。 赤飯、ウド(煮物、天ぷら、酢みそあえ等) 	赤飯
		田植え	<ul style="list-style-type: none"> フキの佃煮、ゼンマイの煮物、ワラビの煮浸し、山椒みそ、巻きずし、むすび、ぼたもち、煮付け(アゼで食べられるようなもの) 豆腐汁がつきもので、晩飯には肉類や魚、酒もついた。又、早乙女に赤飯を出すことにもなっていた。 わさびやタケノコのぬか漬 	きなこぼた餅、 ぼた餅 タラの芽 (ゴマみそ和え、 天ぷら) ウドナ (白和え、天ぷら、 すましの吸い口)
7月	7日	七夕	<ul style="list-style-type: none"> 前日の6日に縁側に七夕様をまつり、はぜ(米と大豆を炒る)を供える。 	はぜ
	土用前			らっきよ漬
8月	下旬			鉄砲漬
9月	9日	菊の節句	<ul style="list-style-type: none"> もちをついて神に供える。 	もち
10月		祭り	<ul style="list-style-type: none"> サバ寿司……竹の皮で包む。サバを4～5日酢漬けにしておいたものを、寿司飯と木のわくにつめ、おもしろをする。できたものは竹の皮で包んで置いておく。 	サバ寿司 シモタケ (炊込みご飯)、 千本シメジ(吸物)、一本シメジ (炊込みご飯)、 アカダケ(佃煮、 白和え、ゴマ和え)、 コウタケ (炊込みご飯、 辛子和え、白和え、おこわ)
		直会(祭り後)	<ul style="list-style-type: none"> チクワ、昆布、シミ豆腐、巻きずしなどの入った弁当を持参して集まり、縁起をかついでニボシの頭を添えて酒を飲んだ。 	

月日（時期）		行事名	内 容	行事食
11月	1日	天皇講	• 甘酒講とも呼ばれ、神に供物をして感謝する。	甘酒
		いのこ	• ぼた餅を作り食べる。	ぼた餅
12月	13日	きしくさま	• 箸づくり…家族が1年間使う箸を作る。 • 小豆飯	小豆飯
	25日頃	すす掃き	• 掃除の後のすす掃き団子を神棚に供える。	団子
	31日	年越し		年越しそば、 塩イワシ、 塩ブリの焼魚、 お酒 こんにゃく料理

平成20年度真庭地域食育推進協議会委員名簿

No.	分野	所 属	役 職	氏 名
1	家庭（保護者）	真庭新庄PTA連合会	副 会 長	中 谷 美 和
2	地 域	真庭保健所管内愛育委員連合会	副 会 長	馬 場 秀 子
3		真庭保健所管内栄養改善協議会	会 長	清 水 きのえ
4		真庭環境衛生協議会	会 長	影 茂 樹
5		岡山県栄養士会真庭支部	支 部 長	妹 尾 富 美 子
6		真庭市医師会	会 長	宮 島 啓 人
7		真庭歯科医師会	会 長	宮 島 郁 夫
8		幼稚園・保育園	真庭市幼稚園長会	会 長
9	真庭市保育園連絡協議会		会 長	井 田 淑 子
10	新庄村保育園		園 長	大 月 弘 義
11	学 校	真庭市小学校長会（落合小学校長）	学校給食会代表	岡 田 洋 子
12		真庭市中学校長会（美甘中学校長）	学校給食会代表	福 田 一 紀
13		新庄小学校	校 長	岩 田 直 樹
14		新庄中学校	校 長	岡 伸 之
15	農林水産業者	真庭農業協同組合	代表理事組合長	馬 場 克 之
16		真庭地域農村生活交流グループ協議会	会 長	大 石 清 子
17	食品関連事業者	真庭食品衛生協会	会 長	中 島 悦 朗
18		真庭商工会	会 長	小 椋 祐 二
19		生活協同組合おかやまコープ 真庭センター	センター長	山 本 浩 志
20	消費者	消費生活問題協議会真庭支部	支 部 長	和 田 祥 子
21	行 政	真庭市子育て健康推進課	課 長	布 野 謙 二
22		真庭市子育て健康推進課	総 括 参 事	辻 本 美 由 喜
23		新庄村住民福祉課	課 長	大 月 弘 義
24		新庄村住民福祉課	主 任	岡 田 み どり
25		真庭市教育委員会 学校教育課	参 事	植 木 静 香
26		新庄村教育委員会	課 長	石 倉 須 美 江
27		行 政	美作県民局真庭支局総務室	室 長
28	美作県民局農林水産事業部 農畜産物生産課畜産第二班		総括副参事	山 本 康 廣
29	美作県民局農林水産事業部 真庭農業普及指導センター		総括副参事	佐 藤 和 久
30	真庭家畜保健衛生所		主 任	片 岡 ま ど か
31	岡山県真庭保健所		所 長	井 上 康 二 郎
32	美作県民局健康福祉部企画調整情報班 (真庭担当)		副 参 事	大 成 孝 夫
33	岡山県真庭保健所		衛 生 課 長	國 近 寛 康
34	岡山県真庭保健所		保 健 課 長	吾 郷 栄 子
35	岡山県真庭保健所		総括副参事	勝 浦 み どり
36	岡山県真庭保健所		副 参 事	福 吉 さ ち 子

伝えたい真庭の郷土料理編集委員

所 属・役 職	氏 名
真庭地域食育推進協議会 会長 (真庭保健所管内栄養改善協議会長)	清 水 き の え
真庭地域食育推進協議会 副会長 (真庭市小学校長学校給食会代表・落合小学校長)	岡 田 洋 子
真庭地方農村生活交流グループ協議会 会長	大 石 清 子
真庭市子育て健康推進課 総括参事	辻 本 美 由 喜
新庄村住民福祉課 主任	岡 田 み ど り
岡山県真庭保健所 保健課長	吾 郷 栄 子
岡山県真庭保健所 総括副参事	勝 浦 み ど り
岡山県真庭保健所 副参事	福 吉 さ ち 子

伝えたい真庭の郷土料理写真撮影協力者・編集協力者

所 属・役 職	氏 名
真庭保健所管内栄養改善協議会 副会長	澤 山 祥 子
真庭保健所管内栄養改善協議会 副会長	植 田 久 子
真庭市栄養改善協議会北房支部 副支部長	佐 藤 厚 子
真庭市栄養改善協議会落合支部 会計	藤 平 民 世
真庭市栄養改善協議会久世支部 副支部長	中 島 裕 子
真庭市栄養改善協議会久世支部 班長	各 務 圭
真庭市栄養改善協議会勝山支部 会計	山 崎 初 江
真庭市栄養改善協議会美甘支部 支部長	樋 口 美 智 子
真庭市栄養改善協議会湯原支部 副支部長	村 塔 啓 子
真庭市栄養改善協議会湯原支部 副支部長	高 見 ち え 子
真庭市栄養改善協議会中和支部 支部長	曾 根 田 宮 子
真庭市栄養改善協議会八束支部 支部長	加 藤 圭 子
真庭市栄養改善協議会八束支部 会計	牧 野 晴 美
真庭市栄養改善協議会川上支部 支部長	大 塚 倫 子
真庭市栄養改善協議会川上支部 顧問	戸 田 房 子
新庄村栄養改善協議会 副会長	酒 井 幸 子
新庄村栄養改善協議会 幹事	磯 田 泰 子
真庭市子育て健康推進課 参事	牧 恵 子
真庭市蒜山振興局 参事	柴 田 み つ 子
真庭市子育て健康推進課 主査	門 野 陽 子
真庭市子育て健康推進課 主査	兵 江 美 保
真庭市子育て健康推進課 栄養士	西 原 麻 子
真庭市子育て健康推進課 栄養士	石 村 淳 子
真庭市子育て健康推進課 栄養士	椋 木 越 子
真庭市子育て健康推進課 栄養士	小 谷 佳 枝
真庭市子育て健康推進課 栄養士	我 部 友 美



「真庭地域食育推進協議会」にて
真庭地域の郷土料理について意見交換



郷土料理研究会・写真撮影用料理作成の様子



編集会議



郷土料理を前に記念撮影

編集後記

皆様のご協力により、岡山県真庭保健所の真庭地域食育推進事業として、「伝えたい真庭の郷土料理」を発刊することができました。

「身土不二」の言葉の如く、身体と土壌は二つではないのです。つまり、人間も自然の一部にすぎないということです。身近な食材で、工夫された郷土料理こそ、次世代に伝える値うちがあるのです。それらの料理が、関係者の腕により目の前に再現されました時には、感動いたしました。この冊子が、活用されることを願ってやみません。

ご協力いただいた多くの皆様のご苦勞に感謝しますとともに、心から厚くお礼申し上げ、編集後記とさせていただきます。

編集委員

真庭地域食育推進協議会副会長 岡田 洋子