



目次

- 伝承料理
 - 農産加工
 - 伝承行事
 - 伝承技術
- 時期
- 伝承地域

1~3月

● 雑煮	3
● 七草がゆ	3
● きな粉もち	4
● ぜんざい	4
● 小正月がゆ	5
● ふなめし	5
● 大鍛初め・やれぼう	6
● 寒ばえの甘露煮	6
● ちらし寿司	7
● ひしい団子(ひしい餅)	7
● あられ	8
● 花あられ	8
● ぼたもち	9
● よもぎもち	9
● ゆず味噌	10
● 凍豆腐	10

4~6月

● 桜の花の塩漬	12
● 桜の葉の塩漬	12
● 桜餅	13
● つくしの卵とじ	13
● たけのこのおかか煮	14
● ぜんまいの三杯酢漬	14
● きゃらぶき(ふきの佃煮)	15
● さんしょうのしょうゆ漬	15
● 柏餅(小豆あん・味噌あん)	16
● ちまき	16
● らっきょう漬	17
● けんぴき焼(米粉・小麦粉)	17
● ほうこう団子	18
● うちご団子	18
● 梅干し	19
● 鯛めん	19

7~9月

● 鮎飯	21
● 大豆ご飯(なら茶飯)	21
● トントコ汁	22
● きな粉団子	22
● ぼにくど(炊き込みご飯)	23
● ひやし汁	23
● 混ぜご飯	24
● 茄子の辛子漬(夏野菜の加工)	24
● 焼き米(やっこめ)	25
● 栗の渋皮煮	25
● ままかり寿司	26
● 生姜の佃煮	26
● おはぎ	27
● ぶんずしるこ	27

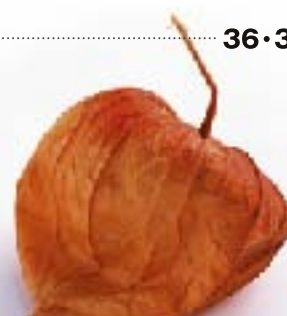
10~12月

● たかきび団子汁	29
● たかきびおこわ	29
● むかごおこわ	30
● つるし柿	30
● さば寿司	31
● ずいきの煮浸し	31
● そば切り	32
● けんちん汁	32
● 手づくりこんにゃく	33
● 大根のちょうちん切り	33

通年

● 山菜おこわ	34
● 豆腐	35
● 赤飯	35

知恵と技 36・37



はじめに

備中県民局管内は、県北の新見地域、高梁地域、そして倉敷地域、井笠地域と中国山地から瀬戸内海の広い地域をエリアとし、豊かな海・山・平野の自然条件を活かした多様な農林漁業が展開されて、四季折々の農林水産物を食材として、その風土に根付いた伝統料理やくらしの知恵等が数多く伝承されています。

しかし、それらは伝承者の高齢化や現代社会の合理化の中で年々失われつつあるものも多くあります。また一方では、都市住民や若い人達から農林漁村の食文化や暮らしぶりを体験したい要望もあります。

そこで、備中県民局管内倉敷・井笠・高梁・新見農業普及指導センターが連携して、備中地域に息づいている生活の知恵や技を受け継いでいる人々との協働により、“備中地域 食とくらしの知恵と技”の冊子を作成いたしました。

この中には、ふるさとの季節の行事や母のぬくもりを感じさせる手料理、手工芸品等が数多く集録されています。

今後、この冊子の活用が、備中地域に伝わる食、生活に根ざし先人の知恵等の伝承に役立てば幸いです。

編集に当たり、ご協力いただいた地域の年配の方々、また生活交流グループ員、栄養委員等関係者のみなさまに厚くお礼申し上げます。

平成19年3月

岡山県備中県民局 農林水産事業部長 石原 義 證