

春



(都賀本郷 畦にでたつくし)

四季の行事と郷土料理	2
伝えていきたいふるさとの味 / 食材の加工	3
まき	4
こしあん	5
ちしゃもみ	6
ふきのとう味噌	7
ふきのとう天ぷら	8
わさびの葉醤油漬	9
のびる酢味噌和え	10
野かんぞうの酢味噌和え	11
きゃらぶき	12

～四季の行事と郷土料理～ 春

3月～5月

月	日	行事	行事食	行事食に関するいい伝え
3	21	春の彼岸	ぼた餅 よもぎ餅	お寺や先祖の墓に参ったり、仏前にぼた餅を供え、先祖の霊を供養する。
4	3	節句 (ひな祭り)	よもぎ餅 菱餅 炒りかね 寿司、天ぷら等の 花見弁当 白酒(甘粥)	花見をかねて重箱弁当を持ち野山に出かける。 女兒のすこやかな成長を願う行事。 「春、へびを見る前に、よもぎ入りの餅を食べるとその年は健康で過ごせる」とのいい伝えがある。
4	8	花まつり	甘茶	花御堂を作り、お釈迦様をまつり甘茶をかける仏事行事。
5	5	こどもの日	赤飯 かしわ餅(まぎ) 押し寿司	男児のお祝いのためにかしわ餅を作り、しょうぶ湯に入り、成長と健康を願う。
5	上旬 ～ 中旬	田植え	まぎ 豆ご飯 山菜煮しめ 山菜天ぷら	豆ご飯(元気に田植えが出来るよう、家族が元気で過ごせるよう)を三祓さん(田の神様 神棚や仏壇)に供える。豆ご飯をほうの葉に包んだり、茶碗に山盛りにして葦の茎を箸に見立て中にたてるなど、地域で供え方が違う。また豆も大豆、黒豆、小豆、えんどう豆など地域で色々な豆を使った。 煮しめなどは、豆ご飯のおにぎりと一緒に田植えの手伝い人のおやつとしてだされた。

～伝えていきたいふるさとの味～ 春

- ちしゃもみ（ちしゃに焼き鯖をほぐした酢物）
- ふきのとう味噌
- せり味噌
- さんしょう味噌
- 山菜天ぷら（ふきのとう、よめな、よもぎ、ゆきの下、ははこ草、つくし、たらの芽、野かんそう、藤の花、
ごごみ、）
- ぜんまいの白和え
- 筍の木の芽和え
- わさびの葉の醤油漬
- 山菜の炒め物（つくし、たびらこ）
- 山菜の和え物（ひい、野かんそう、つくし、たびらこ、のびる）
- 山菜の煮物（筍、わらび、ぜんまい、ふき、いたどり、ごごみ、つくし）
- 筍ご飯
- えんどうご飯
- ^{じな}巻の塩ゆで
- 川もずく
- いだ（ウグイ）の洗い
- はえの天ぷら、あめ煮



～伝えていきたい食材の加工～

- 山菜の塩漬（わらび、ぜんまい、筍、ふき）
- 乾燥山菜（ぜんまい、さんしょうの芽、よもぎ、くさぎ菜（木の芽）、じょうぼ（木の芽））
- 漬物（らっきょ漬、梅漬、ふきの粕漬、茎たち漬）
- 佃煮（さんしょうの実、ふき）
- 干し大根



まき

材 料 (25個分)

●うるち米粉	150g	こしあん	
●もち米粉	350g	小豆(乾)	200g
熱湯	350cc	砂糖	200g
さるとりいばらの葉	25枚	塩	0.6g
またはかしわの葉			

さるとりいばらの葉



かしわの葉



作り方

- ① ●の材料をボールに入れ混ぜ合わせ、熱湯を入れながら、耳たぶ位のかたさによくこねる。
- ② ①を25個位にちぎり丸めておく。
- ③ こしあんを作り25個に丸める。
- ④ ②を円形に伸ばし、丸めたこしあんを入れ、葉で包む。
- ⑤ 葉の色が変わるまで蒸し器で(約15分位)蒸す。

耳たぶ位のかたさにこねる



葉で包む



蒸し器で蒸す



いい伝え

* 田植えの後の労をねぎらうため(泥落としには)作り、山菜の煮しめやちしゃもみと一緒に食べていた。

* 子どもの日にはさるとりいばらの葉が大きくなっていないため、かしわの葉で作っていた。

ポイント

* 葉へのくっつきを防ぐため、小麦粉を少し入れたり、葉に水溶き片栗粉をつけることがある。



こしあん

材 料 (25個分)

あん		
小豆 (乾)	200 g	
砂糖	200 g	
塩	0.6 g	

作り方

- ① 小豆は洗い、1晩水につけておく。
- ② 鍋に①と水を入れて火にかける。煮立ったら水を捨て、再び水を入れて柔らかくなるまで煮る。
- ③ ザルにボウルを受けて、水を入れながらつぶし、皮と身を分ける。
- ④ ボウルにたまったものを袋に入れて絞る。
- ⑤ 鍋に袋の中身と砂糖、塩を入れ、焦げつかないようにしゃもじで混ぜながら煮つめる。

ボウルにたまった小豆の身



袋に入れて絞っている



いい伝え

*子どもの誕生や普請等、お祝いごとによく使われていた。

ポイント

*くずの小豆や古い小豆は、主にこしあんにしていた。



ちしゃ



塩鯖



ちしゃもみ

材 料 (4人分)

ちしゃ	160g
塩	小さじ1
塩鯖	1/4尾(60g)
●酢	大さじ1
●砂糖	大さじ1弱
●塩	0.5g

作り方

- ① ちしゃはよく洗い、食べやすい大きさに手でちぎる。
- ② ちしゃに塩をふり、もんで水洗いし絞る。
- ③ 塩鯖は焼いて身をほぐす。
- ④ ちしゃと塩鯖を混ぜ、●の調味料で和える。

ちぎった ちしゃ



ちしゃと塩鯖を混ぜる



いい伝え

- * 昔は現在のように保存技術や流通が発達していなかったために、山間地の美郷町では、塩鯖が貴重であり何よりのご馳走だった。
- * 田植え時期の郷土料理で、良く食べられていた。

ポイント

- もんであくを抜いて調理する。



野原に生えてきたふきのとう



ふきのとう味噌

材 料

ふきのとう	7~8個	(100g)
油	大さじ1	(ごま油)
●味噌	大さじ3	
●砂糖	大さじ3	
●みりん	大さじ3	

作り方

- ① ふきのとうは塩を入れた熱湯で茹でてから、水にさらしてアクを除く。
- ② 水気を絞り、細かく刻み、油で炒める。
- ③ ここに●の調味料を入れ、弱火でねり混ぜながら煮詰める。

茹でたふきのとう



出来上がり

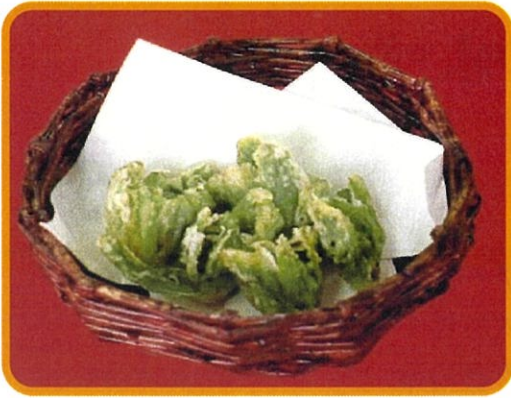


いい伝え

- *昔から、苦味と香りには消化を助ける作用があり、冬の間胃の疲れをいやすといわれている。
- *美郷町でも春一番にふきのとうを食べて、春を感じていた。

ポイント

- *ふきのとうは茹でて、冷凍保存出来る。
- *ごま油で炒めると、味に変化がでる。
- *生で刻み、水にさらして作る方法もある。



ふきのとう天ぷら

材 料 (4人分)

ふきのとう	12~16ヶ
小麦粉	60g
水	1/2カップ
揚げ油	
●だし汁	カップ1
●酒	大さじ1/2
●醤油	大さじ1、1/3
●みりん	大さじ1



作り方

- ① ふきのとうは水気をよく切って、下部に少し切目を入れる。
- ② 揚げ衣をつけ、さっと揚げる。
- ③ ●の調味料をひと煮立ちさせて、天つゆを作る。

いい伝え

*独特の香りと苦味があり、「春の料理には苦みを盛れ」という諺があるように、春一番に天ぷらにして食べていた。

ポイント

*ふきのとうは、かたいつぼみのものを使う。
*衣はうす衣を少量つける。
*天ぷらにすると苦味が薄れ香りが良い。



わさびの葉の醤油漬け

材 料

わさびの葉	1束(100g)
醤油	大さじ1位(18g)

わさびの葉



作り方

- ① わさびの葉は洗い、適当な大きさに手でちぎる。
- ② ①をざるに入れ、ボールをうけて熱湯(番茶)をかける。
- ③ ②の水気を絞り、密封出来る容器に入れ、蓋をしてよく振る。
- ④ 醤油を入れ、蓋をして保存する。

熱湯をかける



密封容器に入れ振る



いい伝え

*昔から、独特の風味とさわやかな辛みは、食欲増進になるといわれている。

ポイント

- *10月~3月下旬までのわさびが辛みが強く軟らかい。
- *やり方によっては、辛みも風味もない浸し同様になることがある。
(温度と時間がポイントとなる)
- *かくし味に酢、砂糖を少し入れても良い。
- *熱湯をかけないで、塩もみする等いろいろな方法がある。



のびる酢味噌和え

材 料 (4人分)

のびる	160 g
●酢	大さじ 1/2
●砂糖	大さじ 1/2
●味噌	大さじ 1

野原に生えているのびる



のびる (根も食べられる)



作り方

- ① のびるは2~3cm位に切る。
- ② 熱湯に塩少々を入れ、茹でる。
- ③ 水にとり、絞る。
- ④ ●の調味料で和える。

いい伝え

* 春先に珍味として食べていた。

ポイント

- * 練り辛子を入れても美味しい。
- * 白味噌を使い、和えないで上からかけると彩りがきれいである。



野かんぞう酢味噌和え

材 料 (4人分)

野かんぞう	160 g
●酢	大さじ1/2
●砂糖	大さじ1/2
●味噌	大さじ1

野かんぞうの若芽



野かんぞうの花



作り方

- ① 野かんぞうは2~3cm位に切る。
- ② 熱湯に塩少々を入れ、茹でる。
- ③ 水にとり絞る。
- ④ ●の調味料で和える。

いい伝え

* 春先の珍味として食べていた。

ポイント

- * 味噌和えも美味しい。
- * 白味噌を使っても良い。



きやらぶき

材 料

ふき	300 g
●醤油	1/6カップ (40 g)
●酒	1/4カップ (50 g)
●砂糖	大さじ1
みりん	大さじ1/2



作り方

- ① ふきは皮つきのまま、水で良く洗う。
- ② 3～4 cm長さに切り揃えてからボールに入れ、水をたっぷり入れる。2～3度水をかえて、アク抜きをする。
- ③ 鍋に●の調味料を入れ、水気をきったふきも入れて弱火でゆっくり煮る。
- ④ 柔らかくなったら、艶だしにみりんを入れる。



いい伝え

- * ふきは独特の香りがあり、春らしさを感じさせてくれる野草である。
- * 昔は保存技術が発達していなかったため、長期保存食としてよく作られていた。

ポイント

- * 煮詰める時は弱火でゆっくり時間をかけて行う。
- * 山ぶきは水ぶきより細く、香りも強いので適している。
- * 調味料は2回位に分けて、加減して加えてもよい。
- * ふきを1～2日おいて、しんなりしてから調理する方法もある。
- * 冷凍保存すると、年間を通して食べられる。