

# 夏



( 粕渚 浄土寺下 江の川河川敷 夏祭り花火大会 )

四季の行事と郷土料理	14
伝えていきたいふるさとの味 / 食材の加工	15
笹焼き豆腐の田楽	16
盆団子	17
のべ団子	18
きゅうりの味噌煮 / きゅうりの酢物	19
なすのしぎ焼き	20
なすのいりこ煮	21
かぼちゃの煮しめ / 干し梅の甘煮	22

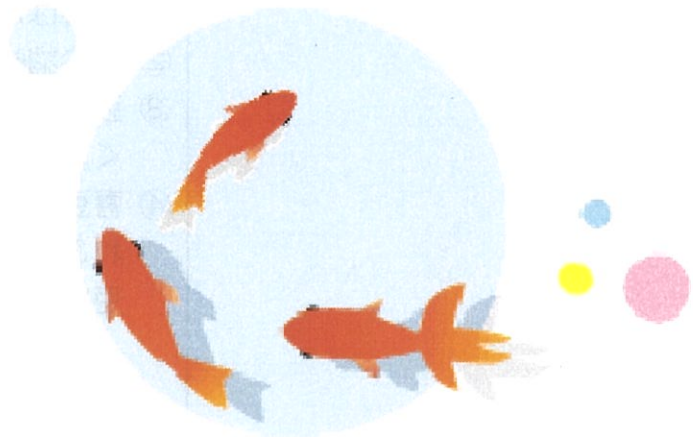
～四季の行事と郷土料理～ 夏

6月～8月

月	日	行事	行事食	行事食に関するいい伝え
6		泥落とし	まき ばら寿司 笹焼き豆腐の田 楽	田植えが終わったことを祝い、疲れをいやすための休日を設けた。
7		土用の丑 の日	うなぎの蒲焼き 蜆の汁	丑の日には朝から風呂をわかし何回も入って休んだ。 暑さで弱った身体に体力をつけるために、川でとれたうな ぎを食べた。
8	13 ↳ 16	お盆	盆団子 ソーメン (干し鮎のだし)	米の粉で丸い団子を作り、仏壇やお墓に供える。 地域によっては、のべ団子を供えるところもある。 昔は亡くなられた家の前、お寺など色々な所で何日も盆踊 りをした。

## ～伝えていきたいふるさとの味～ 夏

- ところてん
- きゅうりの佃煮
- きゅうりの味噌煮
- なすのしぎ焼き
- なすの煮物
- かぼちゃの煮物
- 干し梅の甘煮
- きゅうり酢物（いりこや干し鮎を入れる）
- 焼きなす
- 糸うり酢物
- ソーメン汁（だしには干し鮎）
- 鮎料理 塩焼き、田楽、背ごし（骨のついたまま薄く切って三杯酢で食べる）鮎寿司
- 沢かきの塩ゆで
- ぎぎゆのつけ焼き
- 蜷の塩ゆで（春～夏に食べられていた）
- うなぎの蒲焼き



### ～伝えていきたい食材の加工～

- 片栗粉（じゃが芋で作る）
- はったい粉（麦のくずで作る）
- うり、きゅうり、糸うりの粕漬
- 干し鮎
- 鮎うるか



笹の葉



## 笹焼き豆腐の田楽

材 料 (4人分)

豆腐	2丁
三色練り味噌	
しょうが	15g
黒ごま	大さじ2
青豆	カップ1/4
●白味噌	100g
●砂糖	大さじ1と1/3
●みりん	大さじ1

### 作り方

- ① 豆腐は布巾に包んで水気を切る。
- ② ●の調味料を火にかけ、練り味噌を作る。
- ③ 豆腐を人数分に切り、竹串にさし、笹の葉をしいて焼く。
- ④ 青豆をすりつぶしたもの、黒ごま、しょうがをそれぞれ適量の練り味噌と混ぜ、豆腐の上ののせて、三色の豆腐を作る。

### いい伝え

- \* 春の農作業が一段落し、泥落しが始まる頃になると、山々の笹も大きく育っている。
- \* 鉄器（あみ）の上に笹をひき、豆腐をのせて炭火で焼く。笹独特の香りが豆腐に移りまろやかさを増すのが特徴で、泥落し料理精進料理としてよく作ったものである。
- \* いろりを囲んで焼いていた。

### ポイント

- \* ゆず味噌、さんしょう味噌等を用いても良い。
- \* 笹焼きしただけで煮しめに使うと、煮くずれせず美味しさも増す。
- \* フライパンで焼くと簡単で良い。



# 盆団子

## 材 料

(24個の団子)

もち米粉	70g
うるち米粉	30g
熱湯	75cc
●砂糖	大さじ4
●きな粉	大さじ2
●塩	少々

良くこねる



浮き上がるまで茹でる



## 作り方

- ① 粉を合わせ、お湯で良くこねる。(熱湯でこねると軟らかい団子に仕上がる。)
- ② 小さく丸めて、沸騰したお湯で浮き上がるまで茹でる。
- ③ ②を水にとり濡れ布巾にあげる。
- ④ ●を合わせまぶす。

## いい伝え

\*お盆のお供えとして必ず作っていた。

## ポイント

\*団子の粉や白玉粉を使えば手ごろである。  
\*もち米の粉だけでは、美味しいが早く固くなる。



# のべ団子

材 料 (4人分)

小麦粉	100g
水	50~60cc
●きな粉	大さじ4
●砂糖	大さじ2
●塩	少々

良くこねる



作り方

- ① 小麦粉に水を少しずつ入れて、耳たぶくらいに良くこねる。
- ② 板状に薄くのばして菱形に切る。
- ③ ●を合わせておく。
- ④ ②を茹でて③をまぶす。

板状にのばす



いい伝え

- \*美郷町の田んぼの少ない地域では、畑で麦を作り、小麦粉を作っていた。
- \*お盆に団子の代わりに、小麦粉をこねてのばして作っていた。

ポイント

- \*打ち粉をしながら、均一にのばす。
- \*きな粉の味付けはお好みで。



### いい伝え

- \*大きくなりすぎたきゅうりも捨てないで食べていた。
- \*熟れると黄色くなることから黄瓜（きゅうり）と名づけられた。

### ポイント

- \*ごま油で炒め、風味をつける。
- \*冷やした方が美味しい。

## きゅうりの味噌煮



### 材 料

（4人分）

きゅうり	1本（400g）
ごま油	大さじ1
●味噌	大さじ2
●みりん	大さじ1/2
●醤油	少々
すりおろし生姜	少々

### 作り方

- ① きゅうりは、皮をむき縦半分に切って種をとり除き、1.5cm位の半月切りにする。
- ② ごま油で炒めて●の調味料を入れ、柔らかくなるまで煮る。
- ③ 仕上げに、すりおろし生姜を少々入れる。



### いい伝え

- \*きゅうりは、利尿、胸やけを防ぐなどといわれている。
- \*いりこや干し鮎を入れて作る時もあった。

### ポイント

- \*切り口が新しく、全体に張りがあり、さわるとイボが痛いくらいなものが新鮮である。
- \*季節によってしその葉、みょうが等を入れると変化が楽しめる。

## きゅうりの酢物



### 材 料

（4人分）

きゅうり	2本
●酢	大さじ2、2/3
●塩	小さじ2/5
●砂糖	大さじ1
わかめ	4g
柚子	2g

### 作り方

- ① きゅうりは板ずりにして小口切りにし、塩をふってしばらくおき、水気を絞る。
- ② わかめはもどして、一口大に切る。
- ③ ゆずは千切りにする。
- ④ きゅうりとわかめを●であえて、器に盛り付ける。
- ⑤ 千切りの柚子を盛る。

# なすのしぎ焼き

材 料 (4人分)

なす	4本
油	
●砂糖	大さじ1と1/2
●味噌	大さじ3強
●酒	大さじ3
醤油	少々

## 作り方

- ① なすは縦半分に切り、油で炒める。
- ② やわらかくなったら●の調味料を入れて仕上げる。
- ③ 最後に香りづけに醤油を少々加える。
- ④ なすを盛り付ける。

輪切りにして焼いたもの



なす



しぎ  
鳥



## いい伝え

- \* なすは体を冷やす効果があるので、暑い夏の日  
に野良仕事で汗をかいたあとには、何より  
のご馳走だった。
- \* 名前の由来は、なすの形がしぎ鳥に似ていること  
からともいわれている。

## ポイント

- \* 油を使うと風味が増すばかりでなく、色よく  
仕上がる。
- \* 輪切りにして焼いてもよい。





# なすのいりに煮

材 料 (4人分)

なす	小10本(400g)
●砂糖	大さじ3
●醤油	大さじ4
●酒	大さじ2
●みりん	大さじ2
●いりこ	12g
●水	カップ1/2
赤唐辛子	1本

秋なす



いりこ



## 作り方

- ① なすはヘタを取り、切り目を入れて水にさらす。
- ② 赤唐辛子は種を取り、輪切りにする。
- ③ 唐辛子と●の調味料等を鍋に入れひと煮たちした後、なすを入れ、落とし蓋をしてゆっくり煮る。

## いい伝え

- \*夏から秋にかけて収穫した、身のしまった小なすを使った昔からの料理である。
- \*昔からいりこもカルシウム源として丸ごと利用していた。

## ポイント

- \*小さめのなすを使う。
- \*ごま油で炒めて煮ると、こくと旨味が増す。
- \*小魚を入れることで、カルシウム源となるばかりでなく旨みも増す。



### いい伝え

\*昔から「冬至かぼちゃ」といって、冬至の日にかぼちゃを食べると風邪をひかないとか、中気（脳卒中）にならないとかのいい伝えがある。

### ポイント

\*かぼちゃはカロテン（体内でビタミンAの働きをする）を多く含み、つとめて油と一緒にとると効果的である。

## かぼちゃの煮しめ



材 料 (4人分)

かぼちゃ	300g
●砂糖	大さじ1
●薄口しょうゆ	大さじ1
だし汁	カップ1/2強

### 作り方

- ① かぼちゃは食べやすい大きさに切り、面取りする。
- ② 底の広い鍋に並べ、だし汁、●の調味料を入れて弱火で煮る。

## 干し梅の甘煮



材 料

干し梅	500g
砂糖	250g
醤油	少々

### 作り方

- ① 干し梅は、数回水を取り替え塩気と酸味が少し残る位まで塩出しをする。  
(又は、干し梅をたっぷりの水で煮立て、そのまま冷まし、塩気が少し残る程度まで水をかえて塩抜きをする。)
- ② ①をひたひたの水で火にかけ、砂糖を入れて落とし蓋をし、火力を弱め煮含める。
- ③ 香り付けに醤油を少し入れて出来上がり。



### いい伝え

\*保存食として作られていた。  
\*食の進まない時に食べていた。

### ポイント

\*干し梅の塩出しで、塩気と酸味の加減が大切である。  
\*醤油のかわりに味噌を入れると味が変わる。この場合は砂糖を控える。