

冬



(比之宮交流センターにできたつらら)

四季の行事と郷土料理	36
伝えていきたいふるさとの味 / 食材の加工	37
かけそば	38
とろろ汁	39
鮎べか	40
甘粥	41
炒りかね	42
すぼ豆腐	43
ゆず味噌	44
こんにゃく	45

～四季の行事と郷土料理～ 冬

12月～2月

月	日	行事	行事食	行事食に関するいい伝え
12		冬至	豆腐料理 南瓜料理	畑に新鮮野菜が少ない時期に、長期保存の可能な緑黄色野菜をとることで栄養バランスを保っていた。風邪をひかない、中気の予防といわれている。 ゆず湯に入る。
12	31	年越し	年越しそば (干し鮎のだし) 鱒の刺身 煮しめ	1年の締めくくりのご馳走だった。 大きな魚で大きな年をとる意味で鱒の刺身を食べる。
1		お正月	雑煮 (干し鮎のだし) 重詰	餅は魂のこもる食べ物として大切にされたお祝いの食べ物。 (雑煮は地域により、だしや材料が異なる。黒豆の煮物をのせた雑煮、蛤の雑煮、せり・錦糸卵・かつお・のりをのせた雑煮など) 煮物に「ん」のつく物を入れる(運に通じる) 黒豆(マメで暮らす)、かち栗(全ての事に勝つよう) はまぐり(明けましておめでとうの意味) 数の子(子孫繁栄)、れんこん(見とおしが良い) 田作り(元気で百姓を)、鱒(出世魚)、つるし柿(かき寄せる)、えび(腰の曲がるまで長生き)、昆布(慶ぶ) 紅白なます(縁起がよい)、錦卵、きんとん(財宝)
1	7	七草	七草粥	七草の粥を食べて汚れをはらったという中国江南地方の古い風習がもとになっている。 お正月料理で弱った胃を休め、無病息災を願っていた。
1	11	鏡開き	ぜんざい(小豆、お供えの餅)	神様に供えた鏡餅を、おさがりとしていただき、力を授かり1年の健康と発展を願っていた。
1	14	とらへい	餅	家内安全や五穀豊穡などを願い行われている行事。子ども達が稲わらで作った馬(とらへい馬)を玄関に置いて物陰に隠れ、「とらへい、とらへい」と家の人を呼び、お餅やお菓子などお祝いの品をわら馬に付けた袋に入れてもらう。
1	15	小正月	きび餅をかき餅にする	小正月に寒餅をつき、それをかき餅にもしていた。 かき餅には、大豆、みかんの皮、のり等を入れていた。
1	15	とんど	餅	お正月に供えた餅、飾り(門松)など持参し焼いて無病息災を祈願して食べていた。
2		節分	こんにゃくの白和え、鱒 福豆(黒豆の番茶) 炒り大豆	「こんにゃくは身体の砂おろし」といわれている。焼いた鱒をひいらぎの葉に添えて神棚に供え、無病息災を願っていた。鱒は鬼がおそれて逃げるといわれていた。 夜、電気を消してお茶を配り、電気をつけ福豆が入っていると喜んだ。豆まき(東西南北に向かい豆を投げる)後、皆で豆を食べていた。

～伝えていきたいふるさとの味～ 冬

- すいとん汁（小麦粉、大根、人参、かぶの葉、葱）
- 鯖の船場汁（鯖のあら、大根、人参、芋等）
- とろろ汁（自然薯の汁）
- くじらのへか鍋
- 鮎べか（秋～冬に食べられていた）
- 甘粥（麴、おかゆ）
- ぼら（川魚）の酢味噌和え
- にごい（川魚）の味噌汁
- ずいきの酢物
- 自然薯の酢物
- 炒りかね（子どものおやつ）
- すぼ豆腐



～伝えていきたい食材の加工～

- 干し大根
- 漬物（白菜、大根）
- 味噌
- ゆず味噌
- かき餅（餅を薄く切り焼くか、揚げる。タレをつけ、味をつける）
- 豆腐
- こんにゃく



かけそば

材 料 (4人分)

そば	4玉
赤板かまぼこ	60g
もみのり	4g
葱	20g
かつお節	4g
●だし汁	600cc
●醤油	大さじ4
●みりん	大さじ2

栽培されているそば



作り方

- ① 茹でたそばを器に盛る。
- ② 昆布とかつおのだし汁に、醤油、みりんを加え煮立たせる。
- ③ そばにだし汁を注ぐ。
- ④ もみのり、ねぎ、かつお節、赤板かまぼこを飾る。

いい伝え

- * そばは、標高の高い寒冷地や荒地のやせた土地でもよく育ち、昔から美郷町の重要な農産物であった。
- * そば米を粒のまま炊いて食べてもいた。
- * 年越しそばには、旧年のけがれをはらい、内臓の働きがよくなるように、清祓きよはらいをする禰宜ねぎにちなんで、葱を添えて食べる風習も全国的にでてきた。

ポイント

- * だし汁は、昆布とかつお節で濃いめにとった方が美味しい。
- * 季節により具を変化させてもよい。



とろろ汁(自然薯の汁)

材 料 (4人分)

つくね芋(自然薯)	350g
だし汁	400cc
味噌	大さじ1
青のり粉	少々

つくね芋



自然薯



作り方

- ① つくね芋(自然薯)は皮をむき、すりおろす。
- ② いりこでだし汁を作る。
- ③ だし汁に味噌を溶き入れる。
- ④ すり鉢にすりおろした芋と③を入れすり混ぜる。
- ⑤ 器に盛り、青のり粉をのせる。

すりおろした芋



芋に味噌汁を入れ混ぜる

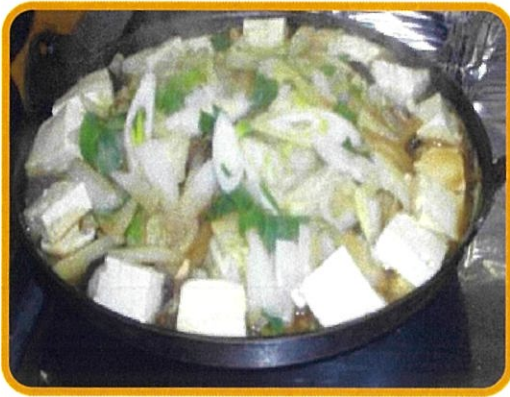


いい伝え

*栄養源として、ご飯にかけてよく食べられていた。

ポイント

*芋はよくすり、粘りを出す。
*醤油味も良い。



水でもどした鮎



野菜などの材料



鮎べか

材 料 (4~5人分)

干し鮎	4~5匹	豆腐	1丁
白菜	1/3株	こんにゃく	1/2
大根	1本	白ねぎ	1本
ごぼう	1/3本	酒	} 適宜
玉ねぎ	1個	醤油	
生椎茸	6枚	砂糖	

作り方

- ① 干し鮎は前日から水につけてもどしておく。
- ② 大根は短冊切り、白菜は食べやすい大きさにざく切りにする。ごぼうは千切り、椎茸は石づきを取り食べやすく切る。こんにゃくはゆでて、手で一口大に切る。白ねぎは斜め切りにする。
- ③ へか鍋に大根を並べる。その上に鮎をのせごぼう、こんにゃく、玉ねぎ等材料をのせる。
鮎のもどし汁を少し加え煮る。豆腐を切り加え、酒、醤油、砂糖を入れ調味する。
(砂糖は加えなくても、自然な甘さで美味しいです。味付けはお好みで)

へか鍋に大根と鮎を入れる



ごぼうを入れる



いい伝え

*冬の寒い夜に、へか鍋（鉄製の平鍋）で、干し鮎を人数に合わせて並べて野菜等入れて作り、鍋をつついて食べていた。

ポイント

- *干し鮎を前日から、水につけてもどしておく、味がよく出て美味しい。
- *ごぼうを入れることで、臭い消しになり美味しくなる。
- *野菜は旬の野菜、茸等を入れる。



甘粥

材 料

もち米	2合
<small>こうじ</small> 麴	300g
水	1.8ℓ

作り方

- ① もち米を洗い炊飯器に入れ、粥の目盛りまで水を入れ、半日位浸しておく。
- ② 粥を炊き、ほぐした麴を入れる。
- ③ 保温にして1晩位おく。(人肌の状態を保つ)

びんに入れた甘粥



いい伝え

- *昔は麴をねかせ各家庭で作って、冬の飲み物として楽しんでいた。
- *栄養源であり、加熱して飲むと体が暖まる。

ポイント

- *長期間おく場合は、煮沸して発酵を止めておく。その後、冷蔵庫で保存する。
- *倍くらいに薄めて、生姜の絞り汁を入れると美味しい。



炒りかね

材 料 (10人分)

餅米(玄米)	100g
大豆	35g
黒豆	35g
砂糖	大さじ3
水	大さじ3
水あめ	50g

平らにのばし切り分けた炒りかね



作り方

- ① 餅米、大豆、黒豆はそれぞれに炒る。
- ② 砂糖と水を煮たてシロップを作る。
そこに水あめを加え加熱する。
- ③ ②の中に①を入れ混ぜる。
- ④ 少し冷めてから、適当に丸め形を作る。
その時砂糖水を手につけると扱いやすい。

餅米(玄米)をフライパンで炒る



炒った餅米、大豆、黒豆の中にシロップを加え加熱する



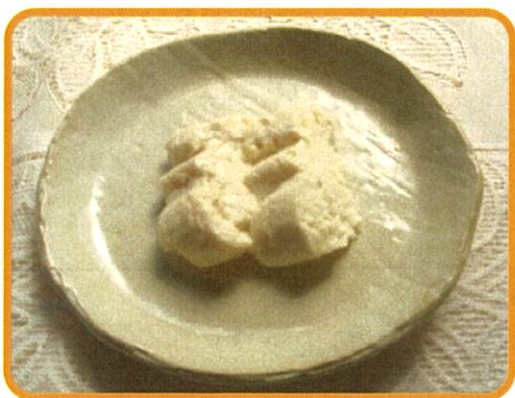
いい伝え

*お菓子が売られていなかった頃、子どものおやつとして作られていたが、特に米や大豆が出来る秋から春にかけて作られていた。

*大豆、餅米等を使用した素朴で噛みごたえのある料理である。

ポイント

*平らな容器にうつし、適当な大きさに切る方法もある。



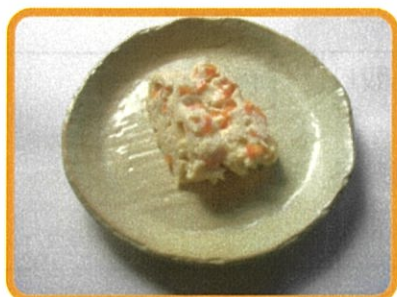
すぼ豆腐

材 料 (10人分)

豆腐	1丁
●小麦粉	大さじ1
●砂糖	大さじ2
●塩	小さじ1

* 人参や青菜を入れても良い。

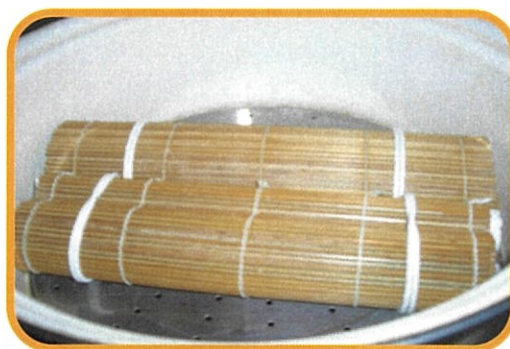
人参、青菜を入れた すぼ豆腐



作り方

- ① 豆腐は水きりをしっかりとする。
 - ② ●と豆腐をよく混ぜる。
すり鉢でするとなめらかになる。
 - ③ 巻きすの上にさらしをおき②を巻く。
 - ④ 巻きすを縛り15分位蒸す。
 - ⑤ 冷めてから、適当な厚さに切る。
- * 人参や青菜を入れる場合は、それぞれ茹でて細かく切り、豆腐に混ぜる。作り方③から同様に行う。

巻きすで巻き蒸す



いい伝え

- * お正月、祭り、仏事等では欠かせない料理だった。豆腐を藁すぼに包んで蒸して形を作り、適当な厚さに切って煮しめと盛り合わせていた。
- * 色粉（食紅）を使用することもあったようだ。

ポイント

- * 豆腐に刻んだ野菜を混ぜ合わせると彩りもよく、栄養価もよくなる。
- * すり鉢でよくするとなめらかになる。



ゆず味噌

材 料

ゆず	350g
●砂糖	100g (4/5カップ)
●醤油	大さじ2



作り方

- ① ゆずは半分に切り、種を取り、汁を搾る。
- ② 皮を熱湯で茹でる。
- ③ 細かく切り、砂糖を入れ煮る。
- ④ 途中で果汁、醤油を入れる。

いい伝え

*保存食として、沢山作っていた。

ポイント

- *熱湯で茹でることにより苦みが薄れる。
- *醤油の代わりに味噌を入れる方法もある。



こんにゃく

材 料

こんにゃく芋	1 kg
水（3～4倍）	3～4リットル
炭酸ナトリウム	30 g
（湯200ccで溶かす）	

作り方

- ① こんにゃくはたわしでよく洗う。（かねたわしでこすると、後で皮をむかなくてよい。）
- ② 鍋に湯をわかし、芋を適当に切り茹で、箸が通るようになったら熱い内に皮をむく。
- ③ 芋とぬるま湯（3～4リットル）を数回に分け、ミキサーにかけすりつぶす。
- ④ ボールにとり、手でよく混ぜる。
- ⑤ 炭酸ナトリウムを湯200ccで溶かし、④に少しずつ加え混ぜる。
- ⑥ 中に空気を含まないよう適当な大きさにまとめる。
- ⑦ 沸騰した湯の中に入れ、30分～40分位茹で、水にとり冷ます。

こんにゃく芋



芋をミキサーにかける



ミキサーにかけた芋を混ぜる



よく混ぜた芋をまとめる



いい伝え

- *美郷町では、昔から畑でこんにゃく芋を作り、祭りや正月、節分前には各家庭で作っていた。
- *節分のこんにゃくは「砂おろし」といい、体の中の汚いものを、取り除いてくれるといわれている。

ポイント

- *こんにゃく芋をミキサーにかけてから混ぜる時、よく混ぜることでなめらかなこんにゃくが出来る。
- *粘りをみながら、ぬるま湯を加える。
- *四角な容器に流し、包丁等で切ることもある。

美郷町の

四季の行事と郷土料理

●印刷 平成23年10月

●編集・発行 食育推進会議 地域部会
部会長 中原 義隆
事務局 美郷町役場 健康推進課
TEL 0855-75-1932

●協力団体 美郷町食生活改善推進協議会
美郷町連合婦人会

