



日常の食事

春の日常食



4月頃から農作業が始まり、5月は田植えの準備などであわただしくなります。そのあい間にわらび、ぜんまい、たらなどの山菜とりをし、乾燥や塩づけなどして保存しておき、年間通して食べられるように備えておきました。

春の普段の食事は、朝は麦やあわなどをまぜたご飯にみそ汁、漬物で、夕食のおかずには煮物を出すこともありました。

農作業が本格的になると、食事は、朝食、昼食、はしま、夕食、夜食など1日に4～6回も食べていました。



夏の日常食



きゅうりもみ



煮しめ



麦ごはん



団子汁

6月になると早朝より田植えの準備にかかり、体をよく動かす時期なので、普段のご飯は腹もちのよい麦飯が中心でした。

一年中で一番忙しい時期なので、食事も麦飯と味噌やつくだ煮、漬物などですますことが多かったようです。それでも、たまにはえんどう豆やなすなどの煮しめやきゅうりもみなどを作って食べました。昔は煮しめがあればごちそうでした。

秋の日常食



そうめんうりの酢の物



煮しめ



きびご飯



焼きなす

秋は稲刈りや田のあぜに植えていた大豆、小豆などの収穫に忙しい時期です。その他にもきのこ(なば)、栗や柿、山いもやさつまいも、野いちごなど山や田畑からたくさんの食べ物がとれる季節で、たくさんとれたものを囲ったり、乾燥、漬け物やつくだ煮などにして冬に備えて保存しておきました。

たとえば、さつまいもは家の近くに作ったいも穴と呼ばれる横あなに保存していましたし、大根は葉を取って畑に積み上げ、わらで覆い土をかけて埋めて囲っておきました。

干しいも、干し柿、干し栗、干し大根、干し椎茸、なばの塩漬け、大根漬け、白菜漬けなどたくさん保存しました。

冬の日常食



なます



煮しめ



いも茶がゆ



のっぺい汁

冬は雪に囲まれて過ごします。冬は日も短かいので、労働も少なく、四季の中で一番食事の量が少なかったかもしれません。それでも1日に4回は食べていたといいます。

ご飯は主に大根葉を混ぜたものやてんこ餅が多かったようです。朝はいもがゆを食べました。夜が長いので、むしろ作り、縄ないなどいろりを背にして夜なべ仕事をし、夜食(夕食の残り物など)を食べていました。

※いろり(囲炉裏)

昔は農家の板の間の中ほどに四角くりぬいていろりを作り、そこに灰をしき、細かく割った木や枝を燃やしました。寒い冬はこのいろりで暖まりました。いろりの上にはなべをつるして料理をしたり、もちや魚を焼いたりしました。

また、いろりからでる煙やすすが草ぶき屋根の虫よけにもなっていました。

いろりのまわりに家族みんなが集まり、家族団らんの場となっていました。

昔は米の収かきが少なく家族の人数が多いので、主食が米だけでは足りませんでした。そのため、米に麦やあわ、きび、豆るいや、大根、青菜などの野菜、じょうぼ、ふき、むかご、くりなどの山野草をまぜて炊きふだんの主食としていました。昔の麦飯は米と麦を同量にして炊いていたようです。

春はじょうぼ飯、ふき飯、秋は大根飯、菜めし、栗めし、冬は茶がゆ、いも飯やてんこ餅を食べ、麦飯は年中食べていたといわれます。

材料（4人分くらい）

米 2合

押し麦 50g



作り方

- ①米を洗い、炊飯器に入れて普通の水加減にする。
- ②大麦を加え、その麦の2倍量の水（ここでは100cc）も入れる。
- ③ふっくらおいしいご飯を炊くために30分ほどおいてから炊く。

外での仕事がほとんどない冬は体を使って動き回ることが少ないため、米が少なくてすむいもがゆを朝に食べていました。他にも大根飯やそうすいにして、足りない分はだんご汁やもちで補って米を節約します。いもがゆは米少しにさつまいもをたくさん入れて作りました。

白い飯は祭りや盆正月、行事などのごちそうで、1年のうちで数えるほどしか食べませんでした。

材料（茶碗10杯位）

米 1合

さつまいも 200g

塩 小さじ1

水または番茶 約1リットル



作り方

①さつまいもは早く煮えるように乱切りにして、水につけてアクを抜きます。

②鍋に米と水を入れて煮ます。

煮えだした時にさつまいもを加えてコトコトと炊きます。

最後に塩を入れて調味します。

※水の代わりに番茶で茶がゆにもしました。茶がゆの方がさらっとしたおかゆになります。

煮しめにはふだん食べる煮しめと、ハシの日(特別の日)に食べる煮しめがあります。ハシの日の煮しめは、正月や節句、祭りや祝い事の時などに食べられていました。

煮方に、ひとまとめに煮る作り方と一種類ずつ分けて作り最後にもり合わせる作り方がありますが、ハシの煮しめは、ていねいに一種類ずつ煮ることが多いようです。

材料(4人分)

干し大根 60g、人参 80g
しいたけ 4枚、こんにゃく 80g
煮しめ昆布 40g
だし汁
しょうゆ 20g(大さじ1強)
みりん 20g(大さじ1強)



作り方

- ①干し大根を一晩水につけてもどします。人参は1センチ厚さに切ります。しいたけは石づきを取っておきます。こんにゃくはたづなの形にします。煮しめ昆布は水につけて軽くもどし、結び昆布にします。
- ②なべにだし汁としょうゆ、みりと材料がやわらかくなるまでゆっくりと煮ます。

《干し大根の作り方》

秋大根を輪切りにし、はしなどでまん中に穴をあけます。わらしべ2本の尾を結び、大根の穴にわらしべ2本を一緒にして通し、次は1本に一切れずつを通します。また、2本一緒に一切れを通し、次は1本ずつに1切れを通すのをくり返します。

一連できると、他に作った一連と結んでさおにかけて干します。半乾きになったらそのまま蒸し、さおなどにかけてよく乾かします。そのままわらしべをつけて保存します。食べる時は水につけてもどして、煮ものに使います。

《たづな(手綱)こんにゃく》

こんにゃくをたて5センチ、横2~3センチの短冊切りにし、その中央にたてに切り込みを入れて、はしを切り目にひとくぐりさせてねじったもの。主に煮ものに使う場合にする方法です。

1人分

エネルギー -83kcal たんぱく質 2.5g 脂質 0.3g 塩分 1.6g カリウム 173mg 鉄分 2.1mg 食物繊維 6.9g

煮しめ(初夏)

日常の料理

田植えから夏になると田の草取りや牛馬の飼料となる干し草刈りなど忙しい時期となり、みそやつくだ煮、漬け物で食事をすませることが多かったようです。忙しくても、たまにはじゃがいもやふき、人参などで煮しめを作り食べていたそうです。

材料(4人分)
淡竹(はちく) 100g
ふき 80g、干しいたけ 4枚
人参 80g、干し大根 35g
さやえんどう 8枚
だし汁 適量、しょうゆ 20g
砂糖 8g、みりん 20cc、酒 20cc



作り方

- ①淡竹(はちく)は皮をとり、ななめうす切りにする。ふきはゆでて長さ5~6センチに切る。干しいたけは水にもどして、軸を取る。干し大根は水につけてもどす。人参は1.5センチあつさに切る。さやえんどうはすじを取る。
- ②なべにだし汁としょうゆ、砂糖、みりん、酒と①の材料を入れてゆっくり煮る。

※淡竹(はちく)

皮が赤紫色のたけのこで4~5月頃に生える。えぐみも少ないのであく抜きせずに汁や煮しめなどに入れて使います。

※真竹(まだけ、ひちく、しちく)

皮に黒褐色の斑点があるたけのこで5~6月頃に生える。アクが強く苦みもあるが味はよい。

はちくのみそ汁

日常の料理



作り方

- ①はちくは皮を取り、ななめに切る。豆腐は2センチの角切りにする。油揚げは短冊切りにする。玉ねぎはうす切りにする。
- ②だし汁にはちく、玉ねぎ、油揚げを入れて煮る。味噌をとき入れ、豆腐を加えて温める。

材料(4人分)

はちく60g 豆腐80g 油揚げ15g 玉ねぎ60g だし汁3カップ 味噌 大さじ2

煮しめ(夏)

日常の料理

煮しめは季節ごとに畑でとれる野菜を使って作ります。材料を一緒に鍋に入れ、昆布のだしでコトコトとたき、昔はしょうゆのみで味つけしました。

日常の食事では煮しめがあればごちそうでしたが、おもてなし料理としても欠かせない料理であり、盆や正月、祭りなどの行事にも必ず用意されました。

材料(4人分)

- 長なす 200g、みょうが 80g
- 焼豆腐 200g
- しょうゆ 大さじ2、砂糖 小さじ2
- だし汁 50cc、油 小さじ1
- かぼちゃ 300g、いんげん 60g
- だし汁 40cc
- 砂糖 大さじ1、しょうゆ 大さじ1と半分
- みりん 大さじ1



作り方

- ①長なすは5センチ長さに切り、水につけてアクを抜く。
豆腐は水気をしっかりきり、1/8丁の大きさに切る。
網で両面をこんがり焼いて焼き豆腐にする。
鍋に油をひき、なすを炒めてだしと調味料を加え煮る。
みょうが、焼き豆腐も入れてじっくり煮る。
- ②かぼちゃは4センチ角に切る。
鍋にかぼちゃとだし汁、調味料を加えて煮る。
途中で7~8センチ長さに切ったいんげんも加えて煮る。

秋に山や畑でとれる野菜やきのこなどを使って煮しめを作ります。
大根、ごぼう、人参、里いも、こんにゃく、栗や黒豆などがよく使われます。

材料(4人分)

大根 250g、人参 250g
里いも 150g、ごぼう 100g
昆布 25g、さやいんげん 80g
だし汁 てきりょう
しょうゆ 大さじ1、酒 大さじ1
みりん 大さじ1、塩 小さじ1/3
砂糖 大さじ半分



作り方

- ①大根は1センチ厚さの半月切りにする。
人参は1センチ厚さのななめ切りにする。
里いもは皮をむき、半分に切る。
昆布は水につけてもどし、結んでおく。
こんにゃくは手綱こんにゃくにして、下ゆでしておく。
さやいんげんは筋を取っておく。
- ②鍋にさやいんげん以外の野菜やいも、だし汁をひたひたに入れて煮る。
やわらかくなってきたら、調味料を加えてコトコトと煮る。

煮しめ(冬)

日常の料理

雪が多く、冬が長いこの地方では、秋に採れた野菜や山菜を囲ったり、乾燥、漬物やつくだ煮などにして保存しておきました。

秋に収穫した大根は、葉を取り除き、畑にくぼみを作った所に大根を積み上げてわらで覆い、その上に畑の土を小山のようにかけて埋めておきました（囲い）。こうして冬から翌年の春まで保存しました。

材料（4人分）

大根 200g、人参 60g
里いも 200g、ごぼう 120g
こんにゃく 120g、油あげ 15g
だし汁 適量、しょうゆ 大さじ2と半分
砂糖 小さじ1



作り方

- ①大根は1.5センチ厚さに切る。
人参はななめに1センチ厚さに切る。
里いもは皮をむく。大きいものは半分に切る。
こんにゃくと油揚げは食べやすい大きさに切る。
油あげは熱湯をかけて油をぬいておく。
- ②だし汁に材料を入れてコトコトと煮る。やわらかくなったらしょうゆと砂糖を加えて味がしみこむまでゆっくりと煮る。

きゅうりもみ

日常の料理

昔、夏に作られていた主な野菜は玉ねぎ、いんげん、きゅうり、じゃがいも、なす、人参、うり、ちしゃ、かぼちゃ、しそなどでした。

昔は今のよう野菜の種類は豊富ではなく、トマトやピーマンは戦後（60年前位）になって食べられるようになりました。

材料（4人分）

きゅうり 250g

いりこ 6g

酢 大さじ1と2/3

しょうゆ 小さじ半分

塩 ひとつまみ（0.8g）



作り方

- ①きゅうりは小口切りにし、塩をふってもんでおく。
- ②きゅうりがしんなりしたら水気をしぼり、いりこを加えて、酢としょうゆで和えて、味を見ながら塩を加える。

1人分 エネルギー-17kcal たんぱく質1.7g 脂質0.2g 塩分0.4g カルシウム50mg 鉄分0.5mg 食物繊維0.7g

そうめん瓜の酢の物

日常の料理

そうめん瓜はゆでると実がそうめんのように細長くほぐれるので、この地域ではそうめんうりと呼びます。旬は7～9月頃です。

そうめん瓜はシャキシャキとした歯ざわりで酢の物・和え物にして食べます。保存性が高く、冬まで保存できるので、畑で野菜のとれない時期などに重宝します。

材料（8人分）

そうめん瓜 600g
きゅうり 150g
いりごま（白）大さじ1
酢 50cc
砂糖 大さじ1と半分
塩 小さじ軽く1杯



作り方

- ①そうめん瓜をきれいに洗い、4cm位の幅の輪切りにし、中の種とわたを取る。たっぷりの湯でゆで、実に箸が通るようになったら取り出して冷ます。シャキシャキ感を残すようにゆですぎないように注意する。手でほぐしながらそうめん状の実を取る。
- ②きゅうりは薄い輪切りにする。塩をふってもみ、しんなりしたら水気をしぼる。
- ③そうめん瓜ときゅうりを調味料で和え、ごまを混ぜる。



きゅうりの味噌煮

日常の料理

皮が黄色みをおび、大きくはたれた（熟れすぎた）きゅうりを使って味噌煮を作ります。よく熟れている方が、味がしみやわらかくなっておいしい。

今ではきゅうりはサラダや酢の物などに使うことが多いですが、大きくなりすぎたきゅうりもむだにせずおいしく食べられる料理として作られています。

材料（4人分）

きゅうり 280g

いりこ 4尾

サラダ油 小さじ1

みそ 18g（大さじ1）

砂糖 4g（大さじ半分）

塩 少々

水 30cc（大さじ2）



作り方

- ①きゅうりは皮をしまにむき、たて半分に切ってスプーンなどで種を取りだす。
2～3センチの厚さに切る。
- ②いりこを手で小さくちぎり、油で炒める。
よい香りがしてきたら、きゅうりとみそ、砂糖、塩、水を加えて弱火で煮る。
- ③きゅうりに味がしみてやわらかくなるまで煮る。

団子は盆や仏事などの供えもののほか、昔は主食であるご飯の代用品として普段から団子を食べていました。普段の団子はくず米や雑穀などを粉にして作り、汁に入れたりして食べました。

材料（4人分）

上新粉 40g
玉ねぎ 50g
人参 20g
青ねぎ 1本
水 600cc
いりこ 4g
みそ 大さじ1と2/3



作り方

- ①上新粉に熱湯を混ぜてよくこね、だんごを作る。
- ②玉ねぎは細切りにする。
人参は短冊切りにする。
ねぎは小口切りにする。
- ③鍋に水といりこを入れて火にかけ、沸とうしたら弱火にして煮る。
人参と玉ねぎを加え、やわらかくなったらだんごをいれて煮る。
- ④だんごに火がとおったら、みそを溶き入れ、刻んだねぎを散らす。

(参考文献)

- 「日本の食生活全集広島」編集委員会編 1987年「日本の食生活全集 34 聞き書 広島の食事」 社団法人農山漁村文化協会
- 「日本の食生活全集島根」編集委員会編 1991年「日本の食生活全集 32 聞き書 島根の食事」 社団法人農山漁村文化協会
- 上谷律子編 2004年「長寿日本 伝承の味 郷土料理と食文化」 日本食生活協会
- 大館勝治、宮本八恵子著 2004年「[いまに伝える]農家のモノ・人の生活館」柏書房
- 高野紀子著 2008年 「「和」の行事えほん①春と夏の巻」 あすなろ書房
- 高野紀子著 2008年 「「和」の行事えほん①秋と冬の巻」 あすなろ書房

邑南に伝わる料理と食文化

2011年3月

邑南町食の推進員協議会 食文化サークル

