



4月の主な行事と行事食

- あきば 秋葉さん・・・豆ご飯のおにぎり（豆の種類は黒豆、えんどう豆など様々です）
- たねつけ 種漬こと・・・ぼたもち
- いせこう 伊勢講・・・「赤飯、煮しめ、吸物、白和え（茶碗蒸し）」、松茸飯、おむすび、五目ご飯など地区によって様々です。



黒豆ご飯(おにぎり)

【材料（2人分）】

米	1カップ
黒豆	1/4カップ
(A)	
水	1カップ
酒	大さじ1
塩	小さじ1/3



【作り方】

- ① 米は洗ってざるに上げておく。
- ② 黒豆はさっと洗って水気をよくきり、フライパンで香ばしく炒る。
- ③ 炊飯器に米と(A)を入れてひと混ぜし、黒豆をのせて炊く。
- ④ 炊き上がった黒豆ご飯を、おにぎりにする。

あきば 秋葉さん・・・

火の神様をおまつりし、火事がおきないように祈願します。

ぼたもち



【材料】（15～20個分）

もち米	2カップ
うるち米	1/2カップ
水	2・1/2カップ
塩	少々
(粒あん)	
小豆	300g
砂糖	300g
塩	少々

たねつけ 種漬こと・・・

稲作の最初の行事で、村の行事として行っていました。籾種を共同もみだねでつけて五穀豊穣を願います。もち米を持ち寄ってぼたもちを作り、各個人の神棚にお供えしてから食べていました。

【作り方】

- ① もち米とうるち米は合わせて洗い、分量の水に約30分つけ、炊飯器で炊く。
- ② 粒あんを作る。
鍋に小豆とかぶるくらいの水を入れ、火にかける。沸騰したら湯を捨てる。この作業をさらに2度繰り返す。
- ③ 小豆の4～5倍の水を入れ、火にかける。沸騰したら弱火にし、指先でつまむと簡単につぶれるくらい、やわらかくなるまでゆでる。
- ④ やわらかくなった小豆をざるにあげ、水気をきる。
- ⑤ 小豆を鍋に戻し入れ、砂糖を2～3回に分けて加え、一煮立ちさせる。十分冷めるまで置く。
- ⑥ 再び火にかける。中火で水分が少なくなるまで、豆をつぶさないように、やさしく鍋底から混ぜながら煮る。ぽってりしてきたら、塩を加え味をととのえる。
- ⑦ 炊けた米に塩少々を加え、すりこ木でつぶし、適量の大きさに丸めておく。
- ⑧ 粒あんも同じくらい大きさに丸めておく。
- ⑨ あんこを手のひらで丸く平らにのぼし、その上に⑦をのせて丸める。残りも同様に作る。

赤飯(蒸し器で蒸す方法)



【材料（2人分）】

もち米	1・1／2カップ
小豆(乾)	1／4カップ
小豆のゆで汁	3／4カップ
塩	小さじ1／3
(ごま塩)	
黒ごま	大さじ1／2
塩	小さじ1／3

【作り方】

- ① 小豆はよく洗ってたっぷりの水を加えて火にかける。煮立ったらゆで汁を捨てて、ゆでこぼす。再び3カップの水と小豆を火にかけ、やや固めにゆでる。小豆とゆで汁に分け、冷ましておく。
※ゆで汁はお玉ですくって高いところから2、3度落とすと色がきれいになる。
- ② もち米は洗い、冷ましておいた小豆のゆで汁に約2時間～一晩つけておく。
- ③ つけておいたゆで汁から3／4カップとり、塩を混ぜておく。
- ④ 湯気があがった蒸し器に水でぬらした蒸し布を敷き、水気をきったもち米と小豆をのせる。中央を少しくぼませて、蒸し布で包み、ふたをして強火で15分蒸す。
- ⑤ 一度火からおろし、飯台(寿司桶)にうつす。とっておいた小豆のゆで汁(塩入り)を回しかけ、豆が割れないように注意しながら切るように混ぜる。
- ⑥ 蒸し器に蒸し布を敷き直し、もち米と小豆を戻し入れて包み、ふたをして20～30分強火で蒸す。
- ⑦ 蒸しあがったら飯台(寿司桶)にあけ、さっくりと混ぜ、器に盛る。
- ⑧ ごま塩を作る。黒ごまを中火で焦がさないように炒る。火を止め、塩を加えて混ぜ、余熱で火を通す。
- ⑨ 器に盛った赤飯に、ごま塩を振る。

赤飯(炊飯器で炊く方法)

【材料（2人分）】

もち米	1カップ強
うるち米	1／3カップ
小豆(乾)	1／4カップ
塩	少々
(ごま塩)	
黒ごま	大さじ1／2
塩	小さじ1／3

炊飯器で炊いて保温しておく場合、もち米だけで作るとやわらかくなりやすいので、うるち米を混ぜています。

【作り方】

- ① 上記の赤飯(蒸し器で蒸す方法)【作り方】①と同じ。
- ② もち米とうるち米は洗い、炊飯器に入れる。
- ③ うるち米を炊くより少し少なめに小豆のゆで汁を入れる。(足りない場合は水を足す)
- ④ 小豆をのせ、塩を入れて普通に炊く。
- ⑤ 炊き上がったら5～10分蒸らし、さっくり混ぜ合わせ器に盛る。
- ⑥ ごま塩を作る。黒ごまを中火で焦がさないように炒る。火を止め、塩を加えて混ぜ、余熱で火を通す。
- ⑦ 器に盛った赤飯に、ごま塩を振る。

伊勢講・・・

伊勢神宮の神様をおまつりし、一年の豊作と地域住民の健康を祈ります。伊勢神宮の掛け軸を各家で1か月ずつ飾り、組の方がお参りして天津祝詞をあげる地区や、元伊勢に参拝する地区など様々です。時期や料理の内容も地区によって異なり、毎月行う地区もあります。

～毎月19日は食育の日～

協力／朝来市老人クラブ連合会・市内各地域の方・朝来市いずみ会