

6月の主な行事と行事食

○ さなぼり（小休み・大休み）・・・うどん、小豆飯、えんどう飯、酢の物など



うどん



【材料（3玉分）】

（うどん）

強力粉	150g
薄力粉	150g
塩	15g
水	135cc
コーンスターチ（打ち粉）	適量

（だし）

水	350cc
昆布	10cm角1枚
かつお	ひとつかみ
しょうゆ（濃口）	大さじ3
みりん	大さじ2
酒	大さじ2
砂糖	小さじ2

ねぎ（小口切り）	適量
しょうが（すりおろし）	適量
ごま	適量

【作り方】

～だしを作る～

- ① 昆布は乾いた布巾でさっとふいて、汚れを取り、ところどころ切り目を入れておく。分量の水とともに鍋に入れ、30分～1時間つけておく。
- ② 鍋を火にかけ、沸騰する直前で昆布を取り出し、かつお節を入れる。30秒ほどで火を止め、かつお節が鍋底に沈んだら、ザルにキッチンペーパーを敷いてこしておく。
- ③ 別の鍋にみりんと酒を入れて火にかけ、アルコールを飛ばす。
- ④ ③にだし汁としょうゆ、砂糖を加え、一煮立ちさせて冷ましておく。

～うどんを作る～

- ① カップに水と塩を入れ、よく溶かしておく。
- ② ボウルに強力粉と薄力粉を入れて混ぜ、①の塩水を少しずつ加えながら、菜箸で混ぜる。
- ③ ある程度、粉がかたまりになってきたら、手でひとまとめにし、ビニール袋に入れ、30分寝かす。※冷蔵庫には入れない。
- ④ ③の生地をビニール袋に入れたまま新聞紙などに挟み、上から足で踏む。生地を縦横に広げるように踏み、広がったらたんでまた踏むようにして、20分間踏む。
- ⑤ ④を3時間位寝かせる。※冷蔵庫には入れない。
- ⑥ 台と麺棒にたっぷりの打ち粉をして、台の上に生地を取り出す。
- ⑦ 縦横左右に3mm程度の薄さに伸ばしていく。生地を麺棒に巻きつけ、体重をかけながら押し広げるようにすると伸ばしやすい。
- ⑧ 伸ばした生地の上に打ち粉をして、屏風たたみにする。
- ⑨ 包丁で、幅3mmぐらいに切り、麺同士がくっつかないように、コーンスターチをまぶす。
- ⑩ 大鍋にたっぷりの湯を沸騰させ、麺を入れよくほぐす。
- ⑪ 再度沸騰してきたら、10～12分を目安にゆでる。
- ⑫ ゆであがったら、冷水にとり、もんでしめる。
- ⑬ 器に盛り、小口切りにしたねぎとすりおろしたしょうが、ごまをのせ、だしをかける。

さなぼり（小休み・大休み）・・・

田植え終了のお祝いで、ひと息ついて1日体を休めるという農家の行事です。田の神様に感謝するとともに、稲作が豊作であるように願います。

小休みは「各家庭」「地区」、大休みは「旧町・村・地域単位」の田植えという大仕事が終わわり、1日休養をとり、皆で喜び合いました。

行事食としては、ほとんどの地区でうどんが食べられており、収穫した小麦で粉をひき、うどんを作っていたということです。

うどんには“長く続きますように”との意味があるという説があります。

～毎月19日は食育の日～



朝来市の伝承料理

だんじの辛子和え



だんじとはタデ科の植物「イタドリ」のことで、5月初めに収穫をし、春の若芽を食用にします。朝来市では主に生野町で古くから親しまれており、独特の食感が楽しめます。



【材料（作りやすい分量）】

塩漬けだんじ	8本
ごま油	適量
(A)	
砂糖	大さじ1・1/2
みりん	大さじ1/2
薄口しょうゆ	小さじ1～2
だしの素	小さじ2
(B)	
すりごま	10g
和辛子	大さじ1弱
酢	小さじ1

【作り方】

- ① だんじは一晩かけて塩抜きをする。
- ② ①の水をよく切り、1.5cmの長さに切る。
- ③ ②の水気を固く絞る。
- ④ ③をごま油で炒め、(A)で味を付ける。
- ⑤ ④が冷めてから、(B)で和える。
- ⑥ 器に盛りつける。

だんじの塩漬け

【材料（作りやすい分量）】

だんじ	500g
塩	3にぎり

【作り方】

- ① 皮をむいただんじをバットに並べ、ひとにぎりの塩をふりかけ、水分を出し、水分を捨てる。
- ② 水分を出しただんじに再び、ふたにぎりの塩をふる。
- ③ フリーザーパックに入れ、空気を十分に抜き、チャックを閉めて冷凍保存する。

※塩漬けだんじを使うときは、調理前に水に浸し、途中で水を変えながら数時間かけて塩抜きをする。

だんじの主な消費地は高知県ですが、和歌山県や三重県、秋田県、岡山県でも食する地域があるようです。そして、朝来市生野町周辺も古くからだんじを食する地域のひとつです。鉱山の関係で、高知県の方が鉱夫として来られ、生野町にもだんじがあったことでそれを食したことから、生野町でもだんじを食するようになったとの説があります。朝来市のだんじ料理の代表「だんじの辛し和え」はもちろん、いろいろな料理でだんじ独特のシャキシャキとした歯ごたえを楽しまれてはいかがでしょうか。

～毎月19日は食育の日～

朝来市の伝承料理

たてりご飯



たてりの香りをひきたてるために、具材をあまり加えず、シンプルに仕上げます。
たてりの香りと食感が楽しめる、この時期だけの一品です。



【材料（2人分）】

米	1・1/2カップ
煮干し	5g
油揚げ	1枚
たてり	1～2本
A	
酒	小さじ2強
しょうゆ	大さじ1強
塩	少々
いり白ごま	適量

【作り方】

- ① 米を洗ってざるにあげ、30分～1時間休ませておく。
- ② 煮干しは頭とはらわたを取り、みじん切りにする。
- ③ 油揚げは細かく切り、たてりは小口切りにする。
- ④ 炊飯器に米と水を入れ、Aと②、③を入れて炊く。
- ⑤ 炊き上がったら、いり白ごまを加えて混ぜ合わせ、器に盛る。

“たてり”とは但馬の方言で、一般には“^{みょうがだけ}茗荷竹”と呼ばれており、^{みょうが}茗荷の茎が伸び始めたばかりの若芽のことです。美しい薄緑色と、香りがよいのが特長で、独特の風味としゃきしゃきとした歯ごたえがあります。

5月～6月上旬の限られた期間にしか味わうことのできない期間限定の食材で、さわやかな初夏の味。たてりを味わうと、夏が近づいていることを実感します。

たてりご飯を神様にお供えし、稲の苗がまっすぐ丈夫に伸びることを願う地区もあり、現在でも親しまれている朝来市の伝承料理のひとつです。

この時期だけの味と香りを一度ご賞味ください。

～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