

### 9月の主な行事と行事食

- <sup>かぜびやす</sup>風日休み・・・かぼちゃの煮物、こんにゃくの煮物
- <sup>はっさくまつ</sup>八朔祭り・・・<sup>ほんぜん</sup>本膳料理【白ご飯、煮しめ二種、きゅうりもみ、豆腐のみそ汁、煮干し（頭付き）】



## かぼちゃの煮物

### 【材料（2人分）】

かぼちゃ	中1 / 4個
だし汁	250ml
しょうゆ	大さじ1・1 / 2
みりん	大さじ1
砂糖	大さじ1・1 / 2



### 【作り方】

- ① かぼちゃはわたを取り除く。3～4cm四方に切り、面取りしておく。
- ② 鍋にかぼちゃを並べ入れる。だし汁を注ぎ入れ、弱火で約10分煮る。
- ③ 砂糖を加え、落としふたをして約5分煮る。さらに、しょうゆとみりんを加え、落としふたをして、かぼちゃがやわらかくなるまで煮る。

## こんにゃくの煮物

### 【材料（2人分）】

こんにゃく	1枚
だし汁	200cc
しょうゆ	大さじ1・1 / 2
みりん	大さじ1
酒	小さじ2
砂糖	大さじ1



### 【作り方】

- ① こんにゃくは塩をふってよくもみ、水で洗う。5mm厚さに切り、真ん中に切り込みを入れる。こんにゃくの片端を切り込みに差し込んで、手綱結びにする。
- ② ①を5分ほど、下ゆでする。
- ③ 鍋にだし汁と調味料、こんにゃくを入れて火をつける。沸騰したら弱火にし、落としふたをして、汁気が少なくなるまで煮る。
- ④ 一度冷まして、味をしみ込ませる。

<sup>かぜびやす</sup>

### 風日休み・・・

嵐が来ないように、大風が吹かないように祈り、豊作を願う行事です。昔は各家庭でかぼちゃこんにゃくの煮物を作って持ち寄っていたそうです。

～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

## 煮しめ

### 【材料（2人分）】

ごぼう	1 / 4本
油揚げ	1 / 2枚
みょうが	2個
だし汁	200cc
砂糖	小さじ1 / 2
A	
しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1 / 2
酒	小さじ1
こんにゃく	
だし汁	100cc
B	
砂糖	小さじ1
酒	小さじ1 / 2
みりん	小さじ1
しょうゆ	大さじ1 / 2



### 【作り方】

- ① ごぼうは、洗って皮をたわしなどでこすってよく洗い、5mm厚さの斜め切りにする。水につけて、アクをとり、下ゆですておく。
- ② 油揚げは、熱湯で油抜きをして、食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋にだし汁と砂糖を入れ、ごぼうと油揚げ、みょうがを入れる。
- ④ しばらく煮て、Aを加える。
- ⑤ こんにゃくは塩をふってよくもみ、水で洗う。5mm厚さに切り、真ん中に切り込みを入れる。こんにゃくの片端を切り込みに差し込んで、手綱結びにする。
- ⑥ ⑤を5分ほど、下ゆでする。
- ⑦ 鍋にこんにゃくとだし汁、Bを加えて、煮汁がなくなるまで煮しめる。
- ⑧ 器に、ごぼう、油揚げ、みょうが、こんにゃくを盛りつける。

### 八朔祭り・・・

八朔祭りは、ある地区で毎年9月1日に行われている行事です。八幡神社の秋祭りをいい、米・塩・お神酒と海の物（頭付きの魚）・山の物（栗）・畑の物（野菜・里芋は必ず入れる）・田の物（餅米でついた餅で作った鏡餅）を神様にお供えし、五穀豊穰を祈願します。

本膳料理には必ず頭付きの煮干しをつけ、漆塗りの椀に盛りつけて食べます。食事の内容は変わりましたが、現在でも行われています。また、子供相撲も行われており、三角の白おむすびに煮た黒豆を前後に2つつけたものを“入れ子（重箱の大きいもの）”に入れてお供えしておき、子供相撲の中入りの休憩で“御供”として皆で食べているそうです。

八朔を行う地区が減少している中、伝統を出来る限り後世に伝えていきたいという思いから、“八朔盆踊り”の講習会を開き、毎年9月1日に“八朔盆踊り”を開催している地区もあります。行事や行事食の内容は地区によって様々で、行う地区は減少してきていますが、大切な行事として受け継がれています。

～毎月19日は食育の日～

## 朝来市の伝承料理

### おはぎ(ぼたもち)



手作りあんこときなこのおはぎ。優しい甘さと、素朴な味が楽しめます。昔ながらの美味しさが口いっぱい広がります。

#### 【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	150g
砂糖	150g
塩	少々
(きなこ)	
きなこ	適量
砂糖	適量
塩	少々

#### 【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、炊飯器で炊いておく。
- ② 粒あんを作る。  
鍋に小豆とかぶるくらいの水を入れる。火にかけ、沸騰したら湯を捨てる。この作業をさらに2度繰り返し、アク抜きをする。
- ③ アク抜きが終わったら、鍋に小豆と小豆の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。火を止め、十分冷めるまで置く。
- ⑥ 再び中火にかけ、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ていく。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の大きさに丸める。
- ⑨ 粒あんを手のひらで丸く平らにのぼし、その上に丸めた餅をのせて丸める。
- ⑩ きなこに砂糖と塩を加え混ぜ合わせておく。丸めた餅にきなこをまぶす。



春の花：牡丹ぼたん



秋の花：萩はぎ

おはぎ(ぼたもち)は、お彼岸はもちろん、年間を通じて親しまれている伝承料理のひとつです。季節によって呼び名が変わり、春は牡丹ぼたんの季節なので「牡丹もち」と書き「ぼたもち」と呼びます。秋は萩はぎの花が咲き乱れるので「お萩」と書き、「おはぎ」と呼びます。あんをまぶしたものが「ぼたもち」で、きなこをまぶしたものが「おはぎ」という説や、こしあんをまぶしたものが「ぼたもち」で、粒あんをまぶしたものが「おはぎ」という説など様々ですが、ご家庭の作り方や味を大切に、手作りの味を楽しまれてはいかがでしょうか？

～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