



10月

の行事食

10月の主な行事と行事食

○秋祭り・・・栗入りおこわ、鯖寿司、餅、小豆ご飯、煮しめなど
地区によって様々です。

○鎌あげ・庭あげ・・・小豆ごはん、ごはん（新米）、うどんなど



栗入りおこわ



【作り方】

- ① 栗は渋皮をむき、水から沸騰するまで煮てアクを抜いておく。
- ② 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る。これを繰り返して、アクを取る。
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。
- ③ もち米は洗い、冷ましておいた小豆のゆで汁に2時間以上つける。
- ④ 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。
- ⑤ 湯気の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。
- ⑥ 一度火からおろし、飯台(寿司桶)にうつす。④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。
- ⑦ 蒸し器に蒸し布を敷き直し、もち米と小豆を戻し入れ、①の栗をのせて包み、ふたをして20～30分強火で蒸す。
- ⑧ 蒸しあがったら飯台(寿司桶)にあげ、さっくりと混ぜ、器に盛る。
- ⑨ 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。
- ⑩ 器に盛った赤飯に、ごま塩を振る。

【材料（2人分）】

もち米	1・1/2	カップ
小豆(乾)	1	カップ
小豆のゆで汁	3/4	カップ
塩	小さじ1	3
栗	6～10	粒
(ごま塩)		
黒ごま	大さじ1	2
塩	小さじ1	3

～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

さば 鯖寿司



【材料（5本分）】

寿司用塩鯖	5尾
米	5合
もち米	1／2合
昆布	10cm角1枚
酢	適量
（鯖酢）	
米酢	300cc
砂糖	125～150g
昆布	適量
うま味調味料	少々
（合わせ酢）	
米酢	100cc
砂糖	110～115g
塩	20g
うま味調味料	小さじ1／2

【作り方】

～1日目：鯖の処理～

- ① まず鯖の目玉を取る。
- ② 次に、頭の付け根から尻尾の先まで、中骨を取る。
- ③ お腹の小骨を毛抜きで取る。
- ④ 骨の処理が終わったら、水で塩抜きをしてきれいに洗う。
- ⑤ お腹の骨、片骨をハサミで切る。
- ⑥ 背びれ、腹びれ、胸びれを切る。
- ⑦ 塩抜きした鯖の皮の方を下にして、適量の酢に10分くらい漬ける。
- ⑧ 鯖の皮をはぐ。
- ⑨ 鯖酢を作る。バットに酢と砂糖、うま味調味料を入れ混ぜ合わせる。
- ⑩ ⑨に処理をした鯖を入れ、一晩漬けておく。

～2日目：寿司飯をつめる～

- ① 米ともち米は洗って水気を切り、水と昆布と一緒に30分以上つけておく。つけた後、炊飯器で炊く。
- ② 合わせ酢の材料を鍋に入れ、一煮立ちさせ、冷ましておく。
- ③ 飯が炊き上がったなら昆布を取り出して寿司桶にとり、合わせ酢を回しかけ、切るように混ぜる。
- ④ 酢に漬けていた鯖1尾当たり1合強の寿司飯をつめる。きれいに洗った笹（くま笹）でくるみ、容器に入れ重石をする。
- ⑤ 一晩寝かすと食べ頃になる。

あきまつ 秋祭り・・・

秋祭りでは、豊かな農作物の実りを神様に感謝します。市内各地で行われており、行事食は様々です。

ある地区では必ず鯖寿司が作られており、頭から尻尾までぎっしり寿司飯を詰めるのが特長です。手間と時間をかけて作られた鯖寿司は、何ともいえない風味を醸し出し、絶品です。

また、赤飯は多くの地区で作られており、必ず栗を入れるという地区もあります。

秋祭りには餅を作る地区が多い中、「昔餅をついた家に不幸があった」という言い伝えにより、餅は絶対に作らないという地区もあります。

～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

小豆ごはん



【材料（2人分）】

米	1合
小豆（乾）	25g
塩	少々
水	適量

【作り方】

- ① 米は、炊く30分前によく洗ってざるに上げておく。
- ② 小豆はサッと洗う。鍋に小豆とたっぷりの水（小豆の約5倍の容量）を入れて中火にかける。約10分間ゆで、一度ゆで汁を捨てる。（あく抜き）
同じこと（あく抜き）をもう一度する。
新たにたっぷりの水を入れ、弱火でやわらかくなるまでゆでる。ざるに上げ、ゆで汁はとっておく。
※小豆は水に浸すと胴割れしてつぶれやすいので、洗ったらすぐにゆではじめる。小豆が常にゆで汁につかるように途中で何度か差し水をする。
- ③ 炊飯器の内釜に、米、②の小豆、塩少々、小豆のゆで汁適量を加え、炊飯器の目盛りの水加減で普通に炊く。

かま 鎌あげ・にわ 庭あげ・・・

かま 鎌あげは、稲刈りが終わったことを祝う行事です。かま 鎌を洗い、神前に供えて感謝しました。

にわ 庭あげは、収穫を無事に終えたことを祝う行事です。だっこく 脱穀やもみす 籾摺り等が終わると、小豆ご飯を農具の上に供えて感謝しました。

～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