



## 12月の行事食

### 12月の主な行事と行事食

- お当<sup>とう</sup>さん・・・「大きな白いおにぎり、けんちゃん、白和え」  
「丸むすび、煮しめ、鯖の煮つけ、けんちゃん汁」  
「混ぜご飯、白和え、汁物」  
「鼻つき飯、大根の切り漬け、わかめと柚子のすまし汁」  
「1升飯（茶碗に大盛り）、川魚、煮しめをつけた宗<sup>そう</sup>和<sup>わ</sup>膳<sup>ぜん</sup>（昔ながらの本格的なお膳）」 など地区によって様々です。

### けんちゃん



#### 【材料（4人分）】

大根	1 / 4本
こんにゃく	1 / 2枚
小芋	3個
木綿豆腐	1丁
ごま油	大さじ1
水	3・1 / 2カップ
昆布	2～3枚
かつお節	ひとつかみ
しょうゆ	大さじ1強
砂糖	小さじ1 / 2

#### 【作り方】

- ① だしをとる。昆布は乾いた布巾でさっとふいて、汚れをとり、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。
- ③ 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す。
- ④ 豆腐はザルに入れ、水気をきっておく。
- ⑤ こんにゃくはさっとゆでて、手でちぎる。
- ⑥ 大根は皮をむいて短冊切りにする。
- ⑦ 小芋は皮をむいて半月切りにし、塩少々をふってよくもんでぬめりを取り、水洗いをする。
- ⑧ 鍋にごま油を熱し、水気をきった豆腐を崩しながら入れて炒め、さらに大根、小芋、こんにゃくを加え、一緒に炒める。
- ⑨ だし汁を加え煮る。野菜がやわらかくなったら、しょうゆと砂糖を入れ、味をととのえる。

～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

## 白和え



### 【材料（2人分）】

木綿豆腐	1 / 2丁
ほうれん草	1 / 4把
にんじん	25g
こんにゃく	50g
(A)	
だし汁	75cc
みりん	大さじ1 / 2強
うす口しょうゆ	大さじ1 / 2強
(B)	
すりごま	大さじ1
うす口しょうゆ	大さじ1 / 2
砂糖	小さじ2強
塩	少々

### 【作り方】

- ① 豆腐は、ゆでて布巾に包み、水気をきる。  
※ゆでずに、布巾に包んで重しをして30分くらい水きりしても良い。
- ② ほうれん草は、塩少々を入れたお湯でゆで、冷水にとった後よく絞り、2センチ長さに切る。
- ③ にんじんは細切りにする。
- ④ こんにゃくは、2センチ長さの棒状に切り、ゆでて水にとった後、水気をきる。
- ⑤ にんじん・こんにゃくを(A)でさっと煮て味をつけ、火をきった後しばらく休ませ、汁気をよくきる。
- ⑥ すり鉢に①の豆腐を入れてすりつぶし、(B)を加えてよく混ぜる。
- ⑦ ⑥にほうれん草と⑤を加え、ざっくりと混ぜ、器に盛り付ける。

### お当さん・・・

氏神様に感謝し、五穀豊穡と無病息災を願います。また宮当番の引継ぎをし、次の当番に神様(ほこら祠)を送る行事で、時期や料理の内容は様々です。

氏神様は出雲大社で氏子の幸せと良縁を願って帰られ、大きな白いおにぎりは神様のお土産と伝えられています。宮田でとれた米や畑でとれた野菜を持ち寄り、普段あまり口にすることが出来なかった白いおにぎりやおいしい料理を作ったそうです。夜明け前にお宮からの「オーイオーイ」という合図で、各家から白いおにぎりをお宮までもらいに行った。一番乗りは1個おまけがついたとか。

またある地区では、8月から当番の家におくどさん(かまど竈)を作り、11月のお当さんの前日からもち米1斗、小豆1升を使い小豆のおこわを作ります。このおこわは、寝ずの番をして一晩かけて蒸し上げるそうです。これを鼻につく程の高さに盛りつけた「鼻つきめし」と大根の切り漬、わかめと柚子のすまし汁を、その年に嫁に来た人のお祝い(紹介)としてみんなの前で食べ、地区住民にも振る舞われたということです。

～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