



2月の行事食

2月の主な行事と行事食

- 節分 (3日) 巻き寿司
- 初午 (2月の最初の午の日) 小豆ごはん、小豆ごはんのおにぎり、煮しめ、こんにゃくの白和えなど地区によって様々です。
- こと始め ことの餅

巻き寿司

【材料（2本分）】

(すし飯)

米 1・1/2合
 昆布 1枚 (10cm角)
 酒 大さじ1/2

(合わせ酢)

酢 60ml
 砂糖 大さじ2・1/2
 塩 小さじ3/4

三つ葉 1/2束

赤板 1/2枚

(高野豆腐の煮物)

高野豆腐 1個
 だし汁 100ml
 砂糖 大さじ1
 酒 大さじ1
 薄口しょうゆ 小さじ3/4
 塩 小さじ1/6

(しいたけの煮物)

干しいたけ 3枚
 もどし汁・だし汁 50ml
 酒 大さじ1・1/2
 砂糖 大さじ1・1/2
 濃口しょうゆ 大さじ1

(卵焼き)

鶏卵 1・1/2個
 酒 少量
 砂糖 少量
 塩 少量

焼きのり 2枚



【作り方】

- ① 米は、洗ってザルにあげ、30分位休ませる。炊飯器に米と昆布・酒を入れて水加減をして炊く。炊きあがったら15分位蒸らし、昆布をとり出す。
- ② 鍋に合わせ酢の材料を入れてひと煮立ちさせ、冷ます。
- ③ 三つ葉は、塩を入れた熱湯でさっと茹で、冷まして水気を絞る。
- ④ 高野豆腐は、柔らかくもどして軽く水気をきる。調味料を合わせて火にかけ、煮立ったら高野豆腐を入れ、落とし蓋をして煮汁が少なくなるまで煮てそのまま冷まし、粗熱がとれたら1枚を縦4等分に切る。
- ⑤ 干しいたけは、もどして軸を切り、細切りにし調味料で煮含める。
- ⑥ 鶏卵を割りほぐし調味料を加えてさっと混ぜる。卵焼き器に1/3量位づつ流し込み、焼き上げる。冷めたら3～4本の棒状に切る。
- ⑦ 赤板は、板からはずして蒸し、3～4本の棒状に切る。
- ⑧ 炊き上がったご飯を寿司桶にうつす。合わせ酢をまんべんなく回しかけ、ご飯を切るように混ぜて酢飯を作る。
- ⑨ 巻きすにのり1枚を置き、酢飯1/2量と具1/2量をのせて巻く。もう1本同様に巻く。

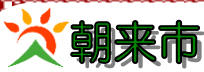
節分とは・・・

立春の前日(2月3日)を節分と言い、豆をまいて「鬼(邪気)」を払います。また、節分の日“福を巻き込む”太巻き寿司を恵方を向いて無言で丸かじりすると、一年間健康でいられると言われています。

各家庭でも行われていますが、地区によっては、男子が鬼や福の神に変装して各家庭を回り、鬼払い福入れの行事を行ったり、朝まで宮にこもって祈るところもあります。



～毎月19日は食育の日～



2月の行事食

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める。途中、小豆が常にゆで汁につかるように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。

初午とは・・・

二月の最初の午の日をいい、お稲荷さんを祭ります。小豆ごはんをお稲荷さんにお供えし、五穀豊穡や商売繁盛を祈ります。

ことの餅



【材料】

- 餅米
- （うるち米）
- 小豆あん
- きなこ

【作り方】

- ① 餅をつき、大きく1つに仕上げる。
- ② ①の餅に小豆あんやきなこをまぶす。
- ③ 小さく切るときは、手でちぎらずに「わらのすべ」で切る。

市内でも作り方や出来上がりは様々です。

例えば・・・

（大きさ）

- ※ 1口1升で大きく1つに仕上げる。
- ※ 1口5合で大きく1つに仕上げる。
- ※ 1升で3～4個の大きさに丸める。
- ※ 1個3合分で作る。

（味つけ）

- ※ 餅に小豆あんをまぶす。
- ※ 餅にきな粉をまぶす。
- ※ 小豆あんは塩味にする。
- ※ 小豆あんは甘味にする。
- ※ うるち米に塩味をつける。

（材料）

- ※ 餅米ではなくうるち米を使う。
- ※ 餅米とうるち米を混ぜて使う。
- ※ 餅ではなくぼたもち（おはぎ）を作る。

こと始めとは・・・

新しい一年の無病息災や幸福、厄除け、五穀豊穡を願い、大きな餅を作ります。小豆あん（きなこ）をつけ、手でちぎらずに「わらのすべ」で切ります。

厄除けとして、大きなわら草履、大きな箸、槌を作り、軒先や庭先の木につるし、落ちる瞬間を見ると幸せになると言われています。現在でも行われている地区があります。

～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



朝来市の伝承料理

岩津ねぎのぬた 岩津ねぎのやわらかさと甘さが存分に味わえる一品です。



【材料（2人分）】

岩津ねぎ	2本
砂糖	大さじ1
みそ	大さじ1
ごま	大さじ1
酢	大さじ1/2
練り辛子	小さじ1/2

※ゆでたイカやあぶった油揚げを入れても美味しいです。

【作り方】

- ① ねぎは、2センチ長さに切る。白根の部分をさっとゆで、葉の部分も加えてやわらかくなるまでゆでる。ザルに上げ素早く冷まし水気をきる。
- ② ごまを炒ってすり鉢ですり、みそ、砂糖を加え混ぜ合わせる。ここに酢を少しずつ入れながらのばし、最後に練り辛子を加えて和え衣を作る。
- ③ ①と②を和える。



朝来市特産で日本三大ねぎの一つと言われている「岩津ねぎ」。とてもやわらかく、葉先から根元まで食べられるのが特長です。特に冬の冷え込みが厳しくなると甘さとやわらかさが一段と増し、さらに美味しくなります。

美味しい時期を迎えた「岩津ねぎ」。“ぬた”はもちろん、色々な岩津ねぎ料理に挑戦さ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