

7月の主な行事と行事食

- 川すそ祭り・・・五目おこわ、ちらし寿司、赤飯、煮しめ、煮魚、茶碗蒸し、赤ずいきの酢の物、餅など地区や家庭によって様々です。
- ざんざか踊りおど・・・煮しめ、冷豆腐、きゅうりもみなど家庭によって様々です。



五目おこわ



【材料（2人分）】

もち米	1・1／2合
山菜水煮(ミックス)	100g
だし汁	3／4カップ
(A)	
薄口しょうゆ	大さじ1・1／2
みりん	大さじ1・1／2
酒	大さじ1

【作り方】

- ① もち米は洗って一晩水につけておく。
- ② 湯気が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①のをせ、強火で30分蒸す。
- ③ だし汁に(A)を入れて煮立たせ、山菜水煮を加えて煮る。
- ④ ②が蒸しあがったら別の容器に蒸し布ごと入れ、③の山菜を混ぜる。
- ⑤ 再び蒸し器に戻し、強火で10分蒸す。
- ⑥ 蒸し器から出し、器に盛る。

赤ずいきの酢の物

【材料（約2人分）】

乾燥赤ずいき(戻した状態)	90g～100g
白みそ	30～40g
砂糖	大さじ1／2
酢	大さじ1・1／2



【作り方】

- ① 乾燥赤ずいきは、水洗いをして表面の汚れを落とし、一晩水につけて戻しておく。
- ② 熱湯に酢少々を加え、戻した赤ずいきを入れ5分～10分ゆでる。水でさっと洗い、ザルにあげて、2～3cm長さに切っておく。
- ③ すり鉢に砂糖と白味噌を入れ、混ぜ合わせる。ここに酢を少しずつ加えてのばし、酢味噌を作る。
- ④ ②を、③の酢味噌で和える。 ※すりごまを混ぜたり、かけても美味しい。

☆生の赤ずいきを使う場合☆

- ① 生の赤ずいきは、皮をむいて2～3cm長さに切り、水につけてアクを抜く。
- ② 熱湯に酢少々を加え、アクを抜いた赤ずいきを入れさっとゆでる。ザルにあげ、冷めたら水気を絞る。
- ③ 上記【作り方】③の要領で酢味噌を作り、②と和える。
※すりごまを混ぜたり、かけても美味しい。

川すそ祭り・・・

川すそ祭りは、家族の健康や一家が幸福に暮らせるように祈る行事です。河濯まつりかわそぞという地区もあります。行事の内容としては、観音様にお参りをする地区や、河原に設けられた茅の輪をくぐってほころ祠にお参りし、病や災いを人形やまいに託して川へ流す地区ひとがたもあります。料理の内容は地区や家庭によって様々ですが、ある地区では、小豆あんを入れた白い餅を必ず作るそうです。

～毎月19日は食育の日～

煮しめ



【材料（4人分）】

高野豆腐	2枚
(A)	
砂糖	大さじ2
みりん	小さじ4
しょうゆ	小さじ2
塩	少々
だし汁	2カップ
干しいたけ	中8枚
(B)	
砂糖	大さじ1強
みりん	大さじ1強
干しいたけの戻し汁	2カップ
濃口しょうゆ	大さじ1・1/2
こんにゃく	1/4枚
(C)	
酒	少量
みりん	少量
濃口しょうゆ	小さじ2
干しいたけの煮汁+だし汁	2/3カップ
早煮昆布	15～20g
(D)	
砂糖	大さじ2
酒	大さじ1
濃口しょうゆ	大さじ1・2/3
昆布の戻し汁	2カップ
赤板	1/2枚
高野豆腐の煮汁	適量

【作り方】

- ① 高野豆腐は、ぬるま湯で戻し、食べやすく切る。
- ② 鍋にだし汁とAの調味料を入れ煮立てる。沸騰したら高野豆腐を加え、中火にし、煮含める。
※煮汁は後で赤板を煮るので、とっておく。
- ③ 干しいたけは、2カップ以上の水に浸けて柔らかく戻す。
- ④ 戻したしいたけの水気を軽く絞り、軸を切り取る。
- ⑤ 鍋にBの調味料と干しいたけの戻し汁、④のしいたけを入れて中火で煮る。約5分煮たら、濃口しょうゆを加え、ふたをして約15～20分煮る。火を止めてそのまま味をなじませる。
- ⑥ こんにゃくは、塩をふってよくもみ、水で洗い5分くらい下ゆでする。
- ⑦ ゆでたこんにゃくを5mmくらいの厚さに切り、手綱結びにする。
- ⑧ 鍋にこんにゃくとCの調味料、干しいたけの煮汁とだし汁を入れて煮汁がなくなるまで煮しめる。
- ⑨ 早煮昆布を2カップ以上の水で戻す。
- ⑩ 戻した昆布を結び、一結びごとに切っていく。
- ⑪ 鍋に昆布の戻し汁2カップとDの調味料、戻した昆布を入れ、煮汁がなくなるまで煮る。
- ⑫ 赤板は、1人2切れに切り、高野豆腐の煮汁で煮る。
- ⑬ 器に高野豆腐、干しいたけ、こんにゃく、昆布、赤板を盛りつける。

ざんざか踊り・・・

天下泰平・五穀豊穰・子孫繁栄を願い、寺内の山王神社で奉納される太鼓踊りの神楽です。「ザンザカザットウ」の唄に合わせて太鼓を打ち鳴らすことから、雨乞い神事ともされています。江戸時代から約400年間にわたり、欠かすことなく踊り継がれてきたと伝えられており、兵庫県の無形民俗文化財に指定されています。行事食としては、煮しめや冷豆腐、きゅうりもみなどがよく作られているようですが、各家庭によって様々です。

～毎月19日は食育の日～