

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 湯気の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のをのせ、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ひ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～