



11月の行事食

11月の主な行事と行事食

○亥の子・・・餅、ずいき芋のご飯、いとこ煮

○神がえし・・・おにぎり（黒豆を3個つける）、煮しめ

ずいき芋のご飯



【作り方】

- ① 米は洗ってざるにあげておく。
- ② 分量の水を火にかけ、沸騰したらかつお節を入れる。
- ③ 30秒ほどで火を止め、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しておく。
- ④ ずいき芋（里芋）は皮をむき、一口大に切る。塩少々をふってよくもみ、ぬめりを取り、水洗いする。
- ⑤ にんじんは、洗って皮をむき、2cm長さのせん切りにする。油揚げも2cm長さに切る。
- ⑥ 炊飯器に米と1・1/2カップのだし汁、(A)、ずいき芋（里芋）、にんじん、油揚げを入れて炊く。
- ⑦ 炊き上がったら、さっくり混ぜて器に盛る。

【材料（2人分）】

米	1・1/2カップ
(だし汁)	
水	2カップ
かつおぶし	ひとつかみ
ずいき芋（里芋）	2～3個
にんじん	1/8本
油揚げ	1/2枚
(A)	
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
塩	少々

～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

いとこ煮



【材料（2人分）】

小芋（里芋）	130g
小豆	25g
砂糖	20g
塩	小さじ1/4

【作り方】

- ① 小豆は水洗いする。
- ② 鍋に小豆を入れ、水をひたひたに入れ火にかける。沸騰すればゆで汁を捨て、もう一度水を入れてゆでる。この作業を3回繰り返す。（アク抜き）
- ③ ②の小豆に水を入れ、15～20分くらいかけて水を加えながら少し固めに煮る。
- ④ 小芋（里芋）は、皮をむいて適当な大きさに切る。塩少々をふってよくもみ、ぬめりを取り、水洗いする。
- ⑤ 鍋に④の小芋（里芋）を入れ、ひたひたくらいまで水を入れて煮る。8割くらい煮えたら③の小豆、砂糖、塩を加え、やわらかくなるまで煮る。

亥の子・・・

亥の子という行事は、「亥の子さん」「亥の子祝い」ともいわれ、餅を作って、1年間の五穀豊穰に感謝するとともに万病除去を祈願します。この餅を「亥の子の餅」といい、亥の子の餅を食べると病気にならない、と言われていました。

「餅」以外にも「ずいき芋ご飯」や「いとこ煮」などが作られているようです。

ある地区では、春は餅で作った笠の下に小餅（ぼたもち）を置き、「雨が降っても笠をきてでも仕事をする・・・田や畑仕事全般がうまくいきますように」との願いを込め、秋は餅で作った座布団の上に小餅（あん餅）をのせ、「田や畑の仕事が終わり、家で座布団に座って休む・・・ご苦労様でした」と感謝したということです。

～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

煮しめ

【材料（2人分）】

こんにやく	1 / 8枚
A {	
酒	少量
みりん	少量
砂糖	少量
濃口しょうゆ	小さじ1
だし汁	適量
高野豆腐	1枚
B {	
砂糖	大さじ1
みりん	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
塩	少々
だし汁	1カップ
昆布	20g
かんぴょう	5g
C {	
酒	大さじ1強
酢	小さじ1 / 4
砂糖	大さじ1・1 / 2
濃口しょうゆ	大さじ1弱
みりん	小さじ1
昆布の戻し汁	適量
ごぼ天	2本
D {	
しょうゆ	小さじ2
酒	小さじ2
砂糖	小さじ1
みりん	小さじ1
だし汁	1カップ
赤板	1 / 4枚
高野豆腐の煮汁	適量
きぬさや	4枚



【作り方】

- ① きぬさやはゆでておく。
- ② こんにやくは塩をふってよくもみ、水で洗ってから約5分間下ゆでする。
- ③ ゆでたこんにやくを5mmくらいの厚さに切り、真ん中に切り込みを入れる。こんにやくの片端を切り込みに差し込んで、手綱結びにする。
- ④ 鍋にこんにやくとAの調味料を入れて、煮汁がなくなるまで煮しめる。
- ⑤ 高野豆腐はぬるま湯でもどしておく。
- ⑥ 鍋にだし汁とBの調味料を入れて煮立て、沸騰したら高野豆腐を加え、中火で煮含める。（煮汁はとっておく）
- ⑦ 昆布はさっと洗って、やわらかくなるまで水につけてもどす。5～6cm長さに切る。
- ⑧ かんぴょうはさっと洗い、塩もみして洗い流し、水気を絞る。
- ⑨ 昆布をくるくる巻き、かんぴょうでゆるめに結ぶ。
- ⑩ 鍋に昆布の結び目を下にして並べ、落としぶたをして戻し汁をかぶるぐらいに注ぐ。Cの酒と酢を加え、弱めの中火でしばらく煮る。
- ⑪ やわらかくなったら、残りのCの調味料を加え、汁気がなくなるまで煮る。
- ⑫ ごぼ天はななめ半分に切り、Dとともに鍋に入れ、煮る。
- ⑬ 赤板は、1人2切れに切り、高野豆腐の煮汁で煮る。

卵焼き

【材料（1本分）】

鶏卵	2個
だし汁	大さじ1
砂糖	大さじ1
塩	少々
サラダ油	適量

【作り方】

- ① ボウルに鶏卵を割り入れて溶きほぐし、だし汁、砂糖、塩を入れてよく混ぜる。
- ② 卵焼き器を十分に熱し、サラダ油をなじませ、①を少量ずつ流し入れ、焼いていく。
- ③ 焼き上がったら巻きすで巻いて、形をととのえ、適当な大きさに切る。
- ④ 煮しめとともに器に盛り付ける。

かみ
神がえし・・・

出雲に神様が集まられた後、帰って来られるのを迎える行事です。

～毎月19日は食育の日～