



# 1月の行事食

## 1月の主な行事と行事食

- ななくさ七草（7日）・・・七草がゆ
- こしょうがつ小正月（15日）・・・小豆がゆ（どんどであぶった鏡餅を入れる）
- おひまちこうお日待講・・・・・・・・・・「青豆ご飯、さばの煮つけ、煮しめ、なます、汁」  
「頭付き魚とご飯、汁」「おこわ」「餅」など地区によって様々なようです。



## 七草がゆ



### 【材料（2人分）】

- 米 1/2合
  - 水 2～3カップ
  - 七草 適量
  - 餅 適量
  - 塩 少々
- （※餅を入れない家庭もある）

### 【作り方】

- ① 米を研ぎ、鍋に入れて水を加え、約30分置く。
- ② ①を中火にかけ、沸騰したら弱火にし、約20～30分炊く。
- ③ 七草はよく洗って水気をきり、好みの大きさに切る。
- ④ 炊けたお粥に③と塩を混ぜて1分間ふたをして蒸らす。

ななくさ

七草とは・・・

七日に七草がゆを食べると万病なしと言われており、一年の健康を祈ります。またお正月に美味しいものをたくさん食べて疲れた胃を休ませるためとも言われています。

「七草・・・せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すすな・すすしろ」

## 小豆がゆ



### 【材料（2人分）】

- 小豆 30g
- 米 1/2合
- 水と小豆のゆで汁 6カップ
- 鏡餅 適量
- 塩 少々

### 【作り方】

- ① 小豆は水でよく洗い、かぶるぐらいの水とともに鍋に入れ、火にかける。沸騰したら弱火にして10分ほどゆで、ゆで汁を捨てる。もう一度同じことをする。（あく抜き）  
あく抜きが終わったら、小豆と水2カップを火にかけ、10分ほどゆで、ゆで汁と小豆を分ける。
- ② 鍋に研いだ米と小豆を入れ、小豆のゆで汁と水を合わせて6カップにしたものを加え、30分置く。
- ③ ②を火にかけ、沸騰したら弱火にし、40～50分煮る。途中食べやすい大きさに切った餅を加える。
- ④ 餅がやわらかくなったら塩を加えて火を止め、蒸らす。

こしょうがつ

小正月とは・・・

小正月は旧暦のお正月で、一年の最初の満月にあたる一月十五日とされています。小正月には、どんどの火であぶった鏡餅を入れた小豆がゆを食べて、厄除けや無病息災を願います。

～毎月19日は食育の日～



## 煮しめ

### 【材料（2人分）】

ごぼう 1 / 4本  
 里芋 2個  
 油揚げ 1 / 2枚  
 ちくわ 1 / 2本

(A)

だし汁 1カップ  
 砂糖 小さじ3 / 4

(B)

しょうゆ 小さじ3 / 4  
 みりん 小さじ1 / 2  
 酒 小さじ1 / 2

高野豆腐 1枚  
 (C)

だし汁 1カップ  
 砂糖 大さじ1  
 みりん 大さじ1 / 2  
 しょうゆ 小さじ1  
 塩 少々



### 【作り方】

- ① ごぼうは、洗って皮をたわしなどでこすってよく洗い、5mm厚さの斜め切りにする。水につけて、アクをとる。下ゆでしておく。
- ② 里芋は、皮をむき、塩で洗ってぬめりを取り、下ゆでする。
- ③ 油揚げは、熱湯で油抜きをして切る。
- ④ ちくわは、斜め切りにする。
- ⑤ 鍋に(A)と材料を入れる。
- ⑥ しばらく煮て、(B)を加える。
- ⑦ 高野豆腐は、ぬるま湯で戻し、食べやすく切る。
- ⑧ 鍋に(C)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。
- ⑨ ⑥と⑧を皿に盛りつける。

おひまちこう

お日待講とは・・・

当家に神様をまつり、氏子全員で一年間の無病息災や豊作を祈ります。また、宮当番を次に渡す行事でもあります。宮当番の灯が各家を回り、宴会をしながら朝日を待ったということです。

～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



# 2月の行事食

## 2月の主な行事と行事食

- 節分せつぶん（3日）・・・・・・・・・・巻き寿司
- 初はつ午うま（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。
- ことはじ始め・・・・・・・・・・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量位つつ流し込み、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。

せつぶん

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、節分の日には「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。



# 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

**3月の主な行事と行事食**

- ひなまつり（3日）・・・ばら寿司、ひなあられ、ひし餅、白酒、餅
- <sup>おとこ</sup>男の子のこと・・・小豆あんをまぶした大きな餅
- <sup>もも</sup>百手・・・きなこをまぶした団子
- <sup>てんじんこう</sup>天神講・・・炊き込みご飯、小豆ご飯、赤飯、ちらし寿司など地区によって様々です。

**ばら寿司**

**【材料（2人分）】**

米	1・1/2カップ
水	1・1/2カップ
酒	大さじ1・1/2
だし昆布	5cm
<b>（合わせ酢）</b>	
酢	30ml
砂糖	大さじ1強
塩	小さじ1/2弱
干しいたけ	3～4枚
にんじん	40g
かんぴょう	6g
高野豆腐	1枚
れんこん	40g
干しいたけの戻し汁	1カップ
しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ1
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
卵	1個
塩	小さじ1/2
サラダ油	適量
きぬさや	10g
紅しょうが	適量



**【作り方】**

- ① 米は洗って水気を切り、分量の水と酒、だし昆布と一緒に30分以上つけておく。つけた後、炊飯器で炊き、昆布は取り出しておく。
- ② 合わせ酢の材料を鍋に入れ、一煮立ちさせ、冷ましておく。
- ③ 半切り（すし桶）は水を十分に吸わせてから、酢水でふいておく。
- ④ 干しいたけは1カップの水でもどしておく。（もどし汁は後で使うのでとっておく）  
高野豆腐をもどしておく。
- ⑤ かんぴょうは水でさっと洗い、塩もみをする。そして水洗いし、約5分間ゆで、水気を絞っておく。
- ⑥ 水気を絞った高野豆腐、かんぴょうは細かく切る。干しいたけ、にんじんは千切りにする。れんこんは薄いいちよう切りにし、酢水につけておく。
- ⑦ 干しいたけのもどし汁と調味料を鍋に入れ、沸騰したら、干しいたけ、にんじん、れんこんを入れて煮ていく。15分ほど煮たら、かんぴょう、高野豆腐を加え5分ほど煮る。煮えたら、バットに移し粗熱をとる。（煮汁が多い場合は軽く絞っておく）
- ⑧ きぬさやは塩少々を入れた湯でゆでて、ななめ細切りにする。
- ⑨ 卵は溶きほぐし、塩少々で味をつける。フライパンを温め、サラダ油を薄くしき、薄焼き卵を焼く。これを千切りにして錦糸卵を作る。
- ⑩ 炊き上がったご飯を半切りにうつし、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いく。
- ⑪ 冷ましておいた具を酢飯に混ぜ込み、器に盛りつける。
- ⑫ 錦糸卵ときぬさやを飾り、紅しょうがを添える。

**ひな祭り・・・**

桃の節句とも言われ、桃の花を供花とする女の子の節句です。雛人形を飾り、桃の花を生け、女の子の成長と息災を祈ってお祝いをします。各家庭でも行われますが、「大切な子どもだから」と子どもたちと一緒に餅つきをする地区もあります。また、旧暦の4月に行う地区もあります。



# 3月の行事食

## 餅



### 【材料（1口と言われる分量）】

餅米	1合
小豆	1合
砂糖	湯のみ茶碗1杯

### 【作り方】

- ① 餅をつき、1口分で1つに仕上げる。
- ② ①の餅に小豆あんをまぶす。

### 男の子のこと・・・

小学生の男の子のみの行事で、男の子の健全育成を願い、餅をつきます。1口 餅米1合、小豆1合、砂糖湯のみ茶碗1杯、薪3本を持ち寄り、主に高学年の保護者が中心となって餅をつきます。小豆あんをまぶして仕上げ、子どもたちがラッパを鳴らして出来上がりを知らせます。

## 団子



### 【材料(約40個分)】

だんご粉	350g
水	250g
きなこ	30g
砂糖	20g
塩	5g

### 【作り方】

- ① ボウルにだんご粉と水を入れて混ぜ、耳たぶくらいのやわらかさになるまでこねる。
- ② 丸めて沸騰した湯でゆでる。浮き上がってきたら、そのまま3～4分ゆで、水気をきる。
- ③ きなこに砂糖と塩を入れて混ぜ合わせ、団子にまぶし竹串に5個ずつ刺す。

### 百手・・・

的をめがけて百本の矢を放ち、五穀豊穡を占います。当たることが多いほど、病気や悪魔を祓うといわれています。

## 炊き込みご飯



### 【材料（2人分）】

米	1合
にんじん	小1 / 4本
干しいたけ	中1枚
油揚げ	1 / 2枚
こんにゃく	1 / 4枚
ごぼう	30g
だし汁	1カップ
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
薄口しょうゆ	大さじ2

### 【作り方】

- ① 米は洗ってざるに上げ、30分休ませておく。
- ② 人参は皮をむいて2センチ長さの細切りにする。
- ③ 干しいたけは、水でもどし薄切りにする。
- ④ 油揚げは、熱湯をかけて油抜きをし細切りにする。
- ⑤ こんにゃくは、塩でもんで下茹でする。2センチ長さの細切りにする。
- ⑥ ごぼうは、洗って包丁の背で皮をこそげてささがきに、水でさらしアクをぬき、ザルに上げて水気をきる。
- ⑦ 炊飯器に米と分量のだし汁、材料、調味料を入れて炊く。炊きあがったら蒸らし、器に盛る。

### 天神講・・・

子どもの健康と学業向上を願い、天神様に祈ります。行事食は変わってきていますが、現在でも多くの地区で行われています。

～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

4月の主な行事と行事食

- 秋葉さん・・・豆ご飯のおにぎり（豆の種類は黒豆、えんどう豆など様々です）
- 種漬こと・・・ぼたもち
- 伊勢講・・・「赤飯、煮しめ、吸物、白和え（茶碗蒸し）」、松茸飯、おむすび、五目ご飯など地区によって様々です。

**黒豆ご飯(おにぎり)**

【材料（2人分）】

- 米 1カップ
- 黒豆 1/4カップ
- (A)
- 水 1カップ
- 酒 大さじ1
- 塩 小さじ1/3



【作り方】

- ① 米は洗ってざるに上げておく。
- ② 黒豆はさっと洗って水気をよくきり、フライパンで香ばしく炒る。
- ③ 炊飯器に米と(A)を入れてひと混ぜし、黒豆をのせて炊く。
- ④ 炊き上がった黒豆ご飯を、おにぎりにする。

秋葉さん・・・

火の神様をおまつりし、火事がおきないように祈願します。

**ぼたもち**



【材料】（15～20個分）

- もち米 2カップ
- うるち米 1/2カップ
- 水 2・1/2カップ
- 塩 少々
- (粒あん)
- 小豆 300g
- 砂糖 300g
- 塩 少々

種漬こと・・・

稲作の最初の行事で、村の行事として行っていました。籾種を共同でつけて五穀豊穡を願います。もち米を持ち寄ってぼたもちを作り、各個人の神棚にお供えしてから食べていました。

【作り方】

- ① もち米とうるち米は合わせて洗い、分量の水に約30分つけ、炊飯器で炊く。
- ② 粒あんを作る。  
鍋に小豆とかぶるくらいの水を入れ、火にかける。沸騰したら湯を捨てる。この作業をさらに2度繰り返す。
- ③ 小豆の4～5倍の水を入れ、火にかける。沸騰したら弱火にし、指先でつまむと簡単につぶれるくらい、やわらかくなるまでゆでる。
- ④ やわらかくなった小豆をざるにあげ、水気をきる。
- ⑤ 小豆を鍋に戻し入れ、砂糖を2～3回に分けて加え、一煮立ちさせる。十分冷めるまで置く。
- ⑥ 再び火にかける。中火で水分が少なくなるまで、豆をつぶさないように、やさしく鍋底から混ぜながら煮る。ぽってりしてきたら、塩を加え味をととのえる。
- ⑦ 炊けた米に塩少々を加え、すりこ木でつぶし、適量の大きさに丸めておく。
- ⑧ 粒あんも同じくらい大きさに丸めておく。
- ⑨ あんこを手のひらで丸く平らにのぼし、その上に⑦をのせて丸める。残りも同様に作る。

### 赤飯(蒸し器で蒸す方法)



#### 【材料（2人分）】

もち米	1・1／2カップ
小豆(乾)	1／4カップ
小豆のゆで汁	3／4カップ
塩	小さじ1／3
(ごま塩)	
黒ごま	大さじ1／2
塩	小さじ1／3

#### 【作り方】

- ① 小豆はよく洗ってたっぷりの水を加えて火にかける。煮立ったらゆで汁を捨てて、ゆでこぼす。再び3カップの水と小豆を火にかけ、やや固めにゆでる。小豆とゆで汁に分け、冷ましておく。  
※ゆで汁はお玉ですくって高いところから2、3度落とすと色がきれいになる。
- ② もち米は洗い、冷ましておいた小豆のゆで汁に約2時間～一晩つけておく。
- ③ つけておいたゆで汁から3／4カップとり、塩を混ぜておく。
- ④ 湯気があがった蒸し器に水でぬらした蒸し布を敷き、水気をきったもち米と小豆をのせる。中央を少しくぼませて、蒸し布で包み、ふたをして強火で15分蒸す。
- ⑤ 一度火からおろし、飯台(寿司桶)にうつす。とっておいた小豆のゆで汁(塩入り)を回しかけ、豆が割れないように注意しながら切るように混ぜる。
- ⑥ 蒸し器に蒸し布を敷き直し、もち米と小豆を戻し入れて包み、ふたをして20～30分強火で蒸す。
- ⑦ 蒸しあがったら飯台(寿司桶)にあけ、さっくりと混ぜ、器に盛る。
- ⑧ ごま塩を作る。黒ごまを中火で焦がさないように炒る。火を止め、塩を加えて混ぜ、余熱で火を通す。
- ⑨ 器に盛った赤飯に、ごま塩を振る。

### 赤飯(炊飯器で炊く方法)

#### 【材料（2人分）】

もち米	1カップ強
うるち米	1／3カップ
小豆(乾)	1／4カップ
塩	少々
(ごま塩)	
黒ごま	大さじ1／2
塩	小さじ1／3

#### 【作り方】

- ① 上記の赤飯(蒸し器で蒸す方法)【作り方】①と同じ。
- ② もち米とうるち米は洗い、炊飯器に入れる。
- ③ うるち米を炊くより少し少なめに小豆のゆで汁を入れる。(足りない場合は水を足す)
- ④ 小豆をのせ、塩を入れて普通に炊く。
- ⑤ 炊き上がったら5～10分蒸らし、さっくり混ぜ合わせ器に盛る。
- ⑥ ごま塩を作る。黒ごまを中火で焦がさないように炒る。火を止め、塩を加えて混ぜ、余熱で火を通す。
- ⑦ 器に盛った赤飯に、ごま塩を振る。

炊飯器で炊いて保温しておく場合、もち米だけで作るとやわらかくなりやすいので、うるち米を混ぜています。

#### 伊勢講・・・

伊勢神宮の神様をおまつりし、一年の豊作と地域住民の健康を祈ります。伊勢神宮の掛け軸を各家で1か月ずつ飾り、組の方がお参りして天津祝詞をあげる地区や、元伊勢に参拝する地区など様々です。時期や料理の内容も地区によって異なり、毎月行う地区もあります。

～毎月19日は食育の日～



## の行事食

### 5月の主な行事と行事食

○ 端午の節句・・・柏餅、ちまき、ささまき、ぼた餅



### かしわもち 柏餅



#### 【材料（8個分）】

上新粉	200g
熱湯	180～200ml
よもぎ (粒あん)	適量
小豆	150g
砂糖	150g
塩	少々
柏の葉(乾燥)	8枚

#### 【作り方】

- ① 柏の葉は20分ほどゆで、水にさらしておく。使う直前に水気をふく。
- ② たっぷりの湯に重曹とよもぎを加えゆでる。水気を絞り、みじん切りにしてから、すり鉢でする。
- ③ 粒あんを作る。  
鍋に小豆とかぶるくらいの水を入れ、火にかける。沸騰したら湯を捨てる。この作業をさらに2度繰り返す。
- ④ 小豆の4～5倍の水を入れ、火にかける。沸騰したら弱火にし、指先でつまむと簡単につぶれるくらい、やわらかくなるまでゆでる。
- ⑤ やわらかくなった小豆をざるにあげ、水気をきる。
- ⑥ 小豆を鍋に戻し入れ、砂糖を2～3回に分けて加え、一煮立ちさせる。十分冷めるまで置く。
- ⑦ 再び火にかける。中火で水分が少なくなるまで、豆をつぶさないように、やさしく鍋底から混ぜながら煮る。ぽってりしてきたら、塩を加え味をととのえる。8個に分け、丸めておく。
- ⑧ ボウルに上新粉を入れ、熱湯を加える。箸で混ぜ、手で触れるくらいの熱さになったら、手でこね、耳たぶくらいのやわらかさにし、半分の量にはすりつぶしたよもぎを加え、もみ混ぜる。蒸し器に濡れ布巾を敷き、それぞれの生地をいくつかにちぎり分けてのせ、20分蒸す。
- ⑨ 蒸しあがったらボウルにとり、すりこ木でつき混ぜ、手でしっかりこねる。
- ⑩ 各4等分にし、手の平にのせてだ円状にのばす。丸めた粒あんを包み、合わせ目をしっかり閉じる。
- ⑪ 再び蒸し器に並べ、さらに5分蒸す。
- ⑫ 粗熱をとり、柏の葉で包む。

#### 端午の節句・・・

「端午の節句」は5月5日にあたり、「菖蒲の節句」とも言われます。強い香りで厄をはらう菖蒲やよもぎをくくり、軒につるしたり屋根に上げます。それを風呂に入れ、菖蒲湯にして入ることで無病息災を願いました。

また「菖蒲」を「尚武」という言葉にかけ、勇ましい飾りをして、男の子の誕生と成長を祝う「尚武の節句」でもあります。

かしわ餅の柏は昔から神が宿る神聖な木とされており、新芽が出ないと古い葉が落ちないため、「子どもが生まれるまでは親は死なない」すなわち「家系が途絶えない」という子孫繁栄の意味が込められています。

～毎月19日は食育の日～



## 朝来市の伝承料理

### せんぼんだ ふきの千本炊き

春の食材の代表である“ふき”。  
ほんのりほろ苦い春の味が、口の中いっぱい広がります。



#### 【材料（作りやすい分量）】

山ぶき（細めのもの）	500g
A	
濃口しょうゆ	大さじ4
砂糖	小さじ2
酒	小さじ2
みりん	小さじ1

※かつお節を加えてもよい

#### 【作り方】

- ① ふきはきれいに洗って約3cmの長さに切り、1日間ほど水につけておく。（アク抜き）
- ② ザルにあげ、水気をよくきる。
- ③ Aとふきを鍋に入れ、沸騰させてから弱火～中火で水分がなくなるまで煮詰める。

※まずはしょうゆ（分量外）だけで炊いて、一度汁を捨て、再び調味料を入れて炊く方法もあります。

昔から保存食として作られてきた“<sup>せんぼんだ</sup>ふきの千本炊き”。現在でも作り継がれている朝来市の伝承料理のひとつです。

細いふきを切ると、千本ぐらい多くなり、数えきれないぐらいたくさん炊くという意味で、千本炊きと言われているようです。

味つけや調理方法は家庭によって様々です。ふきをお湯でゆでて、アクを抜いてから炊くとやわらかくなるが、長持ちしない。また、ゆですずに水につけてアクを抜き、生のまま炊くと長持ちする、と言われています。

春の味を楽しみましょう。

～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

## 6月の主な行事と行事食

○ さなぼり（小休み・大休み）・・・うどん、小豆飯、えんどう飯、酢の物など



### うどん



#### 【材料（3玉分）】

（うどん）

強力粉	150g
薄力粉	150g
塩	15g
水	135cc
コーンスターチ（打ち粉）	適量

（だし）

水	350cc
昆布	10cm角1枚
かつお	ひとつかみ
しょうゆ（濃口）	大さじ3
みりん	大さじ2
酒	大さじ2
砂糖	小さじ2

ねぎ（小口切り）	適量
しょうが（すりおろし）	適量
ごま	適量

#### 【作り方】

～だしを作る～

- ① 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。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。
- ③ 別の鍋にみりんと酒を入れて火にかけ、アルコールを飛ばす。
- ④ ③にだし汁としょうゆ、砂糖を加え、一煮立ちさせて冷ましておく。

～うどんを作る～

- ① カップに水と塩を入れ、よく溶かしておく。
- ② ボウルに強力粉と薄力粉を入れて混ぜ、①の塩水を少しずつ加えながら、菜箸で混ぜる。
- ③ ある程度、粉がかたまりになってきたら、手でひとまとめにし、ビニール袋に入れ、30分寝かす。※冷蔵庫には入れない。
- ④ ③の生地をビニール袋に入れたまま新聞紙などに挟み、上から足で踏む。生地を縦横に広げるように踏み、広がったらたたんでまた踏むようにして、20分間踏む。
- ⑤ ④を3時間位寝かせる。※冷蔵庫には入れない。
- ⑥ 台と麺棒にたっぷりの打ち粉をして、台の上に生地を取り出す。
- ⑦ 縦横左右に3mm程度の薄さに伸ばしていく。生地を麺棒に巻きつけ、体重をかけながら押し広げるようにすると伸ばしやすい。
- ⑧ 伸ばした生地の上に打ち粉をして、屏風たたみにする。
- ⑨ 包丁で、幅3mmぐらいに切り、麺同士がくっつかないように、コーンスターチをまぶす。
- ⑩ 大鍋にたっぷりの湯を沸騰させ、麺を入れよくほぐす。
- ⑪ 再度沸騰してきたら、10～12分を目安にゆでる。
- ⑫ ゆであがったら、冷水にとり、もんでしめる。
- ⑬ 器に盛り、小口切りにしたねぎとすりおろしたしょうが、ごまのせ、だしをかける。

### さなぼり（小休み・大休み）・・・

田植え終了のお祝いで、ひと息ついて1日体を休めるという農家の行事です。田の神様に感謝するとともに、稲作が豊作であるように願います。

小休みは「各家庭」「地区」、大休みは「旧町・村・地域単位」の田植えという大仕事が終わり、1日休養をとり、皆で喜び合いました。

行事食としては、ほとんどの地区でうどんが食べられており、収穫した小麦で粉をひき、うどんを作っていたということです。

うどんには“長く続きますように”との意味があるという説があります。

～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

### だんじの辛子和え



だんじとはタデ科の植物「イタドリ」のことで、5月初めに収穫をし、春の若芽を食用にします。朝来市では主に生野町で古くから親しまれており、独特の食感が楽しめます。



#### 【材料（作りやすい分量）】

塩漬けだんじ	8本
ごま油	適量
(A)	
砂糖	大さじ1・1/2
みりん	大さじ1/2
薄口しょうゆ	小さじ1～2
だしの素	小さじ2
(B)	
すりごま	10g
和辛子	大さじ1弱
酢	小さじ1

#### 【作り方】

- ① だんじは一晩かけて塩抜きをする。
- ② ①の水をよく切り、1.5cmの長さに切る。
- ③ ②の水気を固く絞る。
- ④ ③をごま油で炒め、(A)で味を付ける。
- ⑤ ④が冷めてから、(B)で和える。
- ⑥ 器に盛りつける。

### だんじの塩漬け

#### 【作り方】

#### 【材料（作りやすい分量）】

だんじ	500g
塩	3にぎり

- ① 皮をむいただんじをバットに並べ、ひとにぎりの塩をふりかけ、水分を出し、水分を捨てる。
- ② 水分を出しただんじに再び、ふたにぎりの塩をふる。
- ③ フリーザーパックに入れ、空気を十分に抜き、チャックを閉めて冷凍保存する。

※塩漬けだんじを使うときは、調理前に水に浸し、途中で水を変えながら数時間かけて塩抜きをする。

だんじの主な消費地は高知県ですが、和歌山県や三重県、秋田県、岡山県でも食する地域があるようです。そして、朝来市生野町周辺も古くからだんじを食する地域のひとつです。鉱山の関係で、高知県の方が鉱夫として来られ、生野町にもだんじがあったことでそれを食したことから、生野町でもだんじを食するようになったとの説があります。朝来市のだんじ料理の代表「だんじの辛子和え」はもちろん、いろいろな料理でだんじ独特のシャキシャキとした歯ごたえを楽しま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



## 朝来市の伝承料理

### たていご飯



たてりの香りをひきたてるために、具材をあまり加えず、シンプルに仕上げます。  
たてりの香りと食感が楽しめる、この時期だけの一品です。



#### 【材料（2人分）】

米	1・1/2カップ
煮干し	5g
油揚げ	1枚
たてり	1～2本
A	
酒	小さじ2強
しょうゆ	大さじ1強
塩	少々
いり白ごま	適量

#### 【作り方】

- ① 米を洗ってざるにあげ、30分～1時間休ませておく。
- ② 煮干しは頭とはらわたを取り、みじん切りにする。
- ③ 油揚げは細かく切り、たてりは小口切りにする。
- ④ 炊飯器に米と水を入れ、Aと②、③を入れて炊く。
- ⑤ 炊き上がったら、いり白ごまを加えて混ぜ合わせ、器に盛る。

“たてり”とは但馬の方言で、一般には“<sup>みょうがだけ</sup>茗荷竹”と呼ばれており、<sup>みょうが</sup>茗荷の茎が伸び始めたばかりの若芽のことです。美しい薄緑色と、香りがよいのが特長で、独特の風味としゃきしゃきとした歯ごたえがあります。

5月～6月上旬の限られた期間にしか味わうことのできない期間限定の食材で、さわやかな初夏の味。たてりを味わうと、夏が近づいていることを実感します。

たてりご飯を神様にお供えし、稲の苗がまっすぐ丈夫に伸びることを願う地区もあり、現在でも親しまれている朝来市の伝承料理のひとつです。

この時期だけの味と香りを一度ご賞味ください。

～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



# 7月の行事食

## 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 湯気の上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ら祠にお参りし、病や災いを人形に託して川へ流す地区もあります。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～

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



# 7月の行事食

## 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～

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



# 8月の行事食

## 8月の主な行事と行事食

○ 地獄の釜の蓋おこし・・・かまやき

### かまやき



#### 【材料（約20個分）】

もち粉	25g
薄力粉	475g
塩	大さじ1/4
砂糖	大さじ1/4
よもぎ	適量
水	適量
油	適量
(粒あん)	
小豆	300g
砂糖	300g
塩	少々

#### 【作り方】

- ① まず粒あんを作る。  
鍋に小豆とかぶるくらいの水を入れる。火にかけ、沸騰したら湯を捨てる。この作業をさらに2度繰り返して、アク抜きをする。
- ② アク抜きが終わったら、鍋に小豆と小豆の4～5倍の水を入れ、火にかける。沸騰したら弱火にし、指先でつまむと簡単につぶれるくらい、やわらかくなるまでゆでる。
- ③ やわらかくなった小豆をざるにあげ、水気をきる。
- ④ 小豆を鍋に戻し入れ、砂糖を2～3回に分けて加え、一煮立ちさせる。火を止め、十分冷めるまで置く。
- ⑤ 再び中火にかけ、水分が少なくなるまで、豆をつぶさないように、やさしく鍋底から混ぜながら煮ていく。ぽってりしてきたら、塩を加え味をととのえる。等分に丸め、これを平たくつぶしておく。
- ⑥ 生地を作る。  
たぶぶりの湯に重曹とよもぎを加えてゆで、水気を絞る。ミキサーに入れ、ミキサーがまわるくらいの水を加えてまわす。
- ⑦ もち粉と薄力粉、塩、砂糖をボウルに入れて混ぜ合わせる。ここによもぎを加え、さらによく混ぜ合わせる。
- ⑧ ホットプレートを熱し、油を薄く敷く。生地をお玉に半分ほどすくい、そこに平たくしたあんこを入れる。箸で生地をあんこにかぶせながら、ホットプレートに流し入れ、丸く形作る。薄く焼き色がついたら、裏返し、ふたをして焼いていく。残りも同様にして焼く。
- ⑨ 両面に焼き色がつくと出来上がり。

#### 地獄の釜の蓋おこし・・・

8月1日は「地獄の釜の蓋おこし」や「釜の蓋開き」といわれ、地獄の釜の蓋が開くので、川に入ってはいけない日と言われていました。この日にかまやきを作って食べたそうです。昔は食用油が不足していたため、たてりの葉で包んで焼いていたとも言われています。昔からのおやつとしても親しまれており、出来たてはあつあつで不思議な食感が楽しめます。現在でも作り継がれています。

～毎月19日は食育の日～



## 9月の行事食

### 9月の主な行事と行事食

- かぜびやす 風日休み・・・かぼちゃの煮物、こんにゃくの煮物
- はっさくまつ 八朔祭り・・・ほんぜん 本膳料理【白ご飯、煮しめ二種、きゅうりもみ、豆腐のみそ汁、煮干し（頭付き）】



### かぼちゃの煮物



#### 【材料（2人分）】

かぼちゃ	中1 / 4個
だし汁	250ml
しょうゆ	大さじ1・1 / 2
みりん	大さじ1
砂糖	大さじ1・1 / 2

#### 【作り方】

- ① かぼちゃはわたを取り除く。3～4cm四方に切り、面取りしておく。
- ② 鍋にかぼちゃを並べ入れる。だし汁を注ぎ入れ、弱火で約10分煮る。
- ③ 砂糖を加え、落としふたをして約5分煮る。さらに、しょうゆとみりんを加え、落としふたをして、かぼちゃがやわらかくなるまで煮る。

### こんにゃくの煮物



#### 【材料（2人分）】

こんにゃく	1枚
だし汁	200cc
しょうゆ	大さじ1・1 / 2
みりん	大さじ1
酒	小さじ2
砂糖	大さじ1

#### 【作り方】

- ① こんにゃくは塩をふってよくもみ、水で洗う。5mm厚さに切り、真ん中に切り込みを入れる。こんにゃくの片端を切り込みに差し込んで、手綱結びにする。
- ② ①を5分ほど、下ゆでする。
- ③ 鍋にだし汁と調味料、こんにゃくを入れて火をつける。沸騰したら弱火にし、落としふたをして、汁気が少なくなるまで煮る。
- ④ 一度冷まして、味をしみ込ませる。

かぜびやす

#### 風日休み・・・

嵐が来ないように、大風が吹かないように祈り、豊作を願う行事です。昔は各家庭でかぼちゃやこんにゃくの煮物を作って持ち寄っていたそうです。

～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）】

ごぼう	1 / 4本
油揚げ	1 / 2枚
みょうが	2個
だし汁	200cc
砂糖	小さじ1 / 2
A	
しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1 / 2
酒	小さじ1
こんにゃく	
だし汁	100cc
B	
砂糖	小さじ1
酒	小さじ1 / 2
みりん	小さじ1
しょうゆ	大さじ1 / 2



### 【作り方】

- ① ごぼうは、洗って皮をたわしなどでこすってよく洗い、5mm厚さの斜め切りにする。水につけて、アクをとり、下ゆですておく。
- ② 油揚げは、熱湯で油抜きをして、食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋にだし汁と砂糖を入れ、ごぼうと油揚げ、みょうがを入れる。
- ④ しばらく煮て、Aを加える。
- ⑤ こんにゃくは塩をふってよくもみ、水で洗う。5mm厚さに切り、真ん中に切り込みを入れる。こんにゃくの片端を切り込みに差し込んで、手綱結びにする。
- ⑥ ⑤を5分ほど、下ゆでする。
- ⑦ 鍋にこんにゃくとだし汁、Bを加えて、煮汁がなくなるまで煮しめる。
- ⑧ 器に、ごぼう、油揚げ、みょうが、こんにゃくを盛りつける。

### 八朔祭り・・・

八朔祭りは、ある地区で毎年9月1日に行われている行事です。八幡神社の秋祭りをいい、米・塩・お神酒と海の物（頭付きの魚）・山の物（栗）・畑の物（野菜・里芋は必ず入れる）・田の物（餅米でついた餅で作った鏡餅）を神様にお供えし、五穀豊穰を祈願します。

本膳料理には必ず頭付きの煮干しをつけ、漆塗りの椀に盛りつけて食べます。食事の内容は変わりましたが、現在でも行われています。また、子供相撲も行われており、三角の白おむすびに煮た黒豆を前後に2つつけたものを“入れ子（重箱の大きいもの）”に入れてお供えしておき、子供相撲の中入りの休憩で“御供”として皆で食べているそうです。

八朔を行う地区が減少している中、伝統を出来る限り後世に伝えていきたいという思いから、“八朔盆踊り”の講習会を開き、毎年9月1日に“八朔盆踊り”を開催している地区もあります。行事や行事食の内容は地区によって様々で、行う地区は減少してきていますが、大切な行事として受け継がれています。

～毎月19日は食育の日～



# 朝来市の伝承料理

## おはぎ(ぼたもち)



手作りあんこときなこのおはぎ。優しい甘さと、素朴な味が楽しめます。昔ながらの美味しさが口いっぱい広がります。

### 【材料（15～20個分）】

もち米	2カップ
うるち米	1/2カップ
水	2・1/2カップ
塩	少々
(粒あん)	
小豆	150g
砂糖	150g
塩	少々
(きなこ)	
きなこ	適量
砂糖	適量
塩	少々

### 【作り方】

- ① もち米とうるち米は合わせて洗い、分量の水に約30分つけ、炊飯器で炊いておく。
- ② 粒あんを作る。  
鍋に小豆とかぶるくらいの水を入れる。火にかけ、沸騰したら湯を捨てる。この作業をさらに2度繰り返し、アク抜きをする。
- ③ アク抜きが終わったら、鍋に小豆と小豆の4～5倍の水を入れ、火にかける。沸騰したら弱火にし、指先でつまむと簡単につぶれるくらい、やわらかくなるまでゆでる。
- ④ やわらかくなった小豆をざるにあげ、水気をきる。
- ⑤ 小豆を鍋に戻し入れ、砂糖を2～3回に分けて加え、一煮立ちさせる。火を止め、十分冷めるまで置く。
- ⑥ 再び中火にかけ、水分が少なくなるまで、豆をつぶさないように、やさしく鍋底から混ぜながら煮ていく。ぽってりしてきたら、塩を加え味をととのえる。
- ⑦ 炊けた米に塩少々を加え、すりこ木でつぶし、適量の大きさに丸めておく。
- ⑧ 粒あんも同じくらいの大きさに丸める。
- ⑨ 粒あんを手のひらで丸く平らにのばし、その上に丸めた餅をのせて丸める。
- ⑩ きなこに砂糖と塩を加え混ぜ合わせておく。丸めた餅にきなこをまぶす。



春の花：牡丹



秋の花：萩

おはぎ(ぼたもち)は、お彼岸はもちろん、年間を通じて親しまれている伝承料理のひとつです。季節によって呼び名が変わり、春は牡丹の季節なので「牡丹もち」と書き「ぼたもち」と呼びます。秋は萩の花が咲き乱れるので「お萩」と書き、「おはぎ」と呼びます。あんをまぶしたものが「ぼたもち」で、きなこをまぶしたものが「おはぎ」という説や、こしあんをまぶしたものが「ぼたもち」で、粒あんをまぶしたものが「おはぎ」という説など様々ですが、ご家庭の作り方や味を大切に、手作りの味を楽しま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

10月の主な行事と行事食

○秋祭り<sup>あきまつ</sup>・・・栗入りおこわ、鯖<sup>さば</sup>寿司、餅、小豆ご飯、煮しめなど  
地区によって様々です。

○鎌<sup>かま</sup>あげ・庭<sup>にわ</sup>あげ・・・小豆ごはん、ごはん（新米）、うどんなど

栗入りおこわ



【材料（2人分）】

もち米	1・1／2カップ
小豆(乾)	1／4カップ
小豆のゆで汁	3／4カップ
塩	小さじ1／3
栗	6～10粒
(ごま塩)	
黒ごま	大さじ1／2
塩	小さじ1／3

【作り方】

- ① 栗は渋皮をむき、水から沸騰するまで煮てアクを抜いておく。
- ② 小豆はよく洗ってたっぷりの水を加えて火にかける。煮立ったらゆで汁を捨てる。これを繰り返して、アクを取る。再び3カップの水と小豆を火にかけ、やや固めにゆでる。小豆とゆで汁に分け、冷ましておく。  
※ゆで汁はお玉ですくって高いところから2、3度落とすと色がきれいになる。
- ③ もち米は洗い、冷ましておいた小豆のゆで汁に2時間以上つける。
- ④ つけておいたゆで汁から3／4カップとり、塩を混ぜておく。
- ⑤ 湯気のあがった蒸し器に水でぬらした蒸し布を敷き、水気をきったもち米と小豆をのせる。中央を少しくぼませて、蒸し布で包み、ふたをして強火で15分蒸す。
- ⑥ 一度火からおろし、飯台(寿司桶)にうつす。④を回しかけ、豆が割れないように注意しながら切るように混ぜる。
- ⑦ 蒸し器に蒸し布を敷き直し、もち米と小豆を戻し入れ、①の栗をのせて包み、ふたをして20～30分強火で蒸す。
- ⑧ 蒸しあがったら飯台(寿司桶)にあけ、さっくりと混ぜ、器に盛る。
- ⑨ ごま塩を作る。黒ごまを中火で焦がさないように炒る。火を止め、塩を加えて混ぜ、余熱で火を通す。
- ⑩ 器に盛った赤飯に、ごま塩を振る。

～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



## の行事食

### さば 鯖寿司



#### 【材料（5本分）】

寿司用塩鯖	5尾
米	5合
もち米	1／2合
昆布	10cm角1枚
酢	適量
(鯖酢)	
米酢	300cc
砂糖	125～150g
昆布	適量
うま味調味料	少々
(合わせ酢)	
米酢	100cc
砂糖	110～115g
塩	20g
うま味調味料	小さじ1／2

#### 【作り方】

～1日目：鯖の処理～

- ① まず鯖の目玉を取る。
- ② 次に、頭の付け根から尻尾の先まで、中骨を取る。
- ③ お腹の小骨を毛抜きで取る。
- ④ 骨の処理が終わったら、水で塩抜きをしてきれいに洗う。
- ⑤ お腹の骨、片骨をハサミで切る。
- ⑥ 背びれ、腹びれ、胸びれを切る。
- ⑦ 塩抜きした鯖の皮の方を下にして、適量の酢に10分くらい漬ける。
- ⑧ 鯖の皮をはぐ。
- ⑨ 鯖酢を作る。バットに酢と砂糖、うま味調味料を入れ混ぜ合わせる。
- ⑩ ⑨に処理をした鯖を入れ、一晩漬けておく。

～2日目：寿司飯をつめる～

- ① 米ともち米は洗って水気を切り、水と昆布と一緒に30分以上つけておく。つけた後、炊飯器で炊く。
- ② 合わせ酢の材料を鍋に入れ、一煮立ちさせ、冷ましておく。
- ③ 飯が炊き上がったなら昆布を取り出して寿司桶にとり、合わせ酢を回しかけ、切るように混ぜる。
- ④ 酢に漬けていた鯖1尾当たり1合強の寿司飯をつめる。きれいに洗った笹（くま笹）でくるみ、容器に入れ重石をする。
- ⑤ 一晩寝かすと食べ頃になる。

#### あきまつ 秋祭り・・・

秋祭りでは、豊かな農作物の実りを神様に感謝します。市内各地で行われており、行事食は様々です。

ある地区では必ず鯖寿司が作られており、頭から尻尾までぎっしり寿司飯を詰めるのが特長です。手間と時間をかけて作られた鯖寿司は、何ともいえない風味を醸し出し、絶品です。

また、赤飯は多くの地区で作られており、必ず栗を入れるという地区もあります。

秋祭りには餅を作る地区が多い中、「昔餅をついた家に不幸があった」という言い伝えにより、餅は絶対に作らないという地区もあります。

～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

## 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、洗ったらずぐにゆではじめる。小豆が常にゆで汁につかるように途中で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。

### かま 鎌あげ・にわ 庭あげ・・・

かま 鎌あげは、稲刈りが終わったことを祝う行事です。かま 鎌を洗い、神前に供えて感謝しました。

にわ 庭あげは、収穫を無事に終えたことを祝う行事です。だっこくやもみす 脱穀や籾摺り等が終わると、小豆ご飯を農具の上に供えて感謝しました。

～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



# 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



# 11月の行事食

## 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



# 11月の行事食

## 煮しめ

### 【材料（2人分）】

こんにゃく	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 こんにゃ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 ゆでたこんにゃくを5mmくらいの厚さに切り、真ん中に切り込みを入れる。こんにゃくの片端を切り込みに差し込んで、手綱結びにする。
- ④ 鍋にこんにゃくと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～

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



# 12月の行事食

## 12月の主な行事と行事食

○お当さん<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、煮しめをつけた宗和膳<sup>そうわぜん</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



### 【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。

### 【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

～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）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）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中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