

かねがさき

郷土の食

次世代に受け継ぎたい味



はじめに

「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録され、大きな話題となっています。「和食」の特徴のひとつとして、正月や田植え等の年中行事と「食」が密接に関係し、食の時間を共有することにより、家族や地域の絆を強める役割を果たしていることが挙げられています。一方、外食の増加や食生活の欧米化により、日本人が長い歴史の中で育んできた食文化が変化しつつあります。

金ケ崎町は、平成19年に食育推進計画を策定し、現在は第2期計画を推進しています。その柱の一つが食文化の継承です。気候風土に寄り添い培われ、おいしさ、美しさ、栄養バランスに優れた伝統食及び行事食の良さを自信を持って次世代に伝え、受け継いでいくことは私たちの使命です。

今回、食生活改善推進員のお力を借りて、金ケ崎町に伝えられている料理を1冊にまとめました。この本を地域や家庭で多くの方にご活用いただくことにより、町民の皆様の日々の生活がより潤いあふれるものになることを望みます。

平成26年3月

金ケ崎町長 高橋 由一

私たちの育った時代は、ハレ（晴れ：非日常）とケ（曇り：日常）の食事の区別がはっきりとありました。年中行事にあわせて作られたハレの食事は、大変なごちそうでとてもおいしかった記憶があります。

欧米型食生活の浸透により郷土食や伝統食が失われつつある今、金ケ崎町ならではの食文化を残したいと、この郷土料理集を作ることにしました。

季節ごとに生み出され、受け継がれてきた料理には、先人の知恵と工夫がたくさん詰まっています。現在も受け継がれ、これからも若い人に伝えていきたい料理を厳選し、私たちらしい1冊に仕上げました。南部藩と伊達藩との境目に位置している金ケ崎町は、地域によって様々な風習があります。

この本を片手に、四季折々の郷土料理、行事食を楽しんでいただけたら幸いです。

平成26年3月

金ケ崎町食生活改善推進員協議会会長 高橋 キサ子

目次

■ 1～3月

- 3 正月料理
紅白なます
人日の節句
鏡開き、農始立て
小正月・みずきだんご
- 4 節分
上巳の節句
春彼岸
ぼたもち（おはぎ）

■ 4～5月

- 5 古漬けのかす煮
ばっけ味噌
切り干し大根づくり
端午の節句
- 6 春の山菜あれこれ
わらびのアク抜き
こごみのごま和え
みずとろろ
山菜のてんぷら
ぜんまい
干しわらび

■ 6月

- 7 お田植え（初田植え祝）
赤飯（おふかし）
酢豆
切り干し大根の煮物
- 8 たばこ休み（小昼）
雁月
やきめし
甘酒

■ 7～8月

- 9 馬鋤洗い（さなぶり）
小豆汁
みょうがの葉焼き（げんべた）
- 10 七夕の節句
お盆
- 11 梅干しとみょうがの梅酢漬け
らっきょうの甘酢漬け
- 12 きゅうりの塩漬け
きゅうりの炒め物
夕顔の炒め煮
さば節のみそ煮

■ 9～12月

- 13 魚のすし漬け
干し大根のしょうゆ漬け
- 14 干しもの
栗ごはん
- 15 重陽の節句
秋彼岸
十五夜
庭ばらい
果報だんご
- 16 かぼちゃのいとこ煮
年越し料理
ナメタガレイの煮つけ

■ もち

- 17 あんこもち
- 18 ひきなもち（雑煮）
くるみもち
ほやもち
ずんだもち
- 19 よもぎもち（草もち）
豆もち

■ すいとん

- 20 すいとん生地
すいとん汁
ずんだすいとん
あずきすいとん
かぼちゃすいとん

■ 人生の節目

- 21 お食い初め
一升餅背負い
くずまわし



1～3月

■正月料理（元旦）

こしあんのあんもち、雑煮、紅白なますでお膳を組み、神様に供える。

■紅白なます

干し柿をせん切りにして加える場合もある。

材料（4人分）

大根 200 g
にんじん 100 g
塩 少々
酢 大さじ3
砂糖 大さじ1

作り方

①大根とにんじんは、せん切りにして塩でもみ、しんなりするまでおく。
②①を水で洗って絞る、酢と砂糖で味をつける。



■^{じんじつ}人日の節句（1月7日）

五節句のひとつ。人の日の意味。七草がゆを食べて邪気を払い、一年の無事を祈る。青菜が少ない時期のため、七草がゆの代わりとしてあずきがゆが食べられた。せり、たけのこなど正月に使った残りの野菜を入れたかゆや、あずきがゆにもちを入れた「かゆもち」を食べる場合もある。塩を少し加えたものや砂糖で甘く味つけたものなど家庭により異なる。

■^{のうはだ}鏡開き、農始立（1月11日）

正月の農作業の始めに、豊作と、農作業の安全を祈って行われる行事。朝食前にお供えもちを下げて割り、お雑煮やお汁粉にして食べる。この日から新年の農作業を開始する。

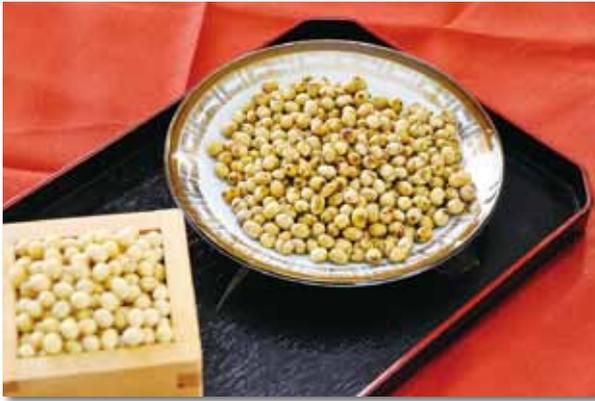
■小正月・みずきだんご（1月15日）

みずきの枝にだんごをくっつけて飾ったものを稲に見立て豊作を祈る行事。みずきだんごは、飾りをはずした後、炒ってあられにしたり、揚げたりして田植えごろまで食べる。

このころから急に冷え込みが強くなるので、一年中使う分量の凍み大根や凍み豆腐づくりをする。寒ざらしもち、春の農繁期のたばこ休み用に用意した。これらは寒気を利用した食べ物保存の知恵。

みずきだんごの縁起物の飾りは、行商が売りに来たり、手作りした。





■節分（立春の前日 2月3日ごろ）

季節の分かれ目の意味。年に4回あるが、特に立春の前日には、厄除けとして福豆（炒った大豆）を歳の数だけ食べる。豆を使うのは、「魔を減する」に由来する。邪気を払い一年の無病息災をを願う意味がある。

■上巳の節句（3月3日）

五節句のひとつで、桃の節句、ひなまつりとも言われる。雛人形を飾り、よもぎもち、白酒、菱餅などで女兒の健やかな成長を祈る。

■春彼岸（春分を中日として前後3日間を合わせた7日間）

ご先祖様があの世から帰ってくる期間。家庭によって風習は様々であるが、入り日、中日、おかえりそれぞれに準備する。

入り日 だんご 翌日家族みんなで味付けをして食べる。赤飯を作って備える家庭もある。

中日 ぼたもち（秋はおはぎに呼び名が変わる）彼岸の頃に咲く「牡丹」と「菘」に由来する。
中日だんごを供える家庭もある。

おかえり おみやげ餅（おかえり餅）

白い餅を丸めたもの。ご先祖様があの世に帰る道中が長いので、食べるのに困らないように持たせる。持たせてやらないと、あの世に戻ってから、みんなが食べている輪に入れず仏様が壁を向いてさみしい思いをするという。

「お盆お盆とまつれどもただ3日 いらざる彼岸は1週間」

みんなはお盆お盆と言うが、お盆はたった3日間です。一方彼岸は1週間もおつとめすることになる。

特に秋彼岸は、農作業で大変忙しいため、稲束を刈り取ってそのままお供えする場合もあった。



■ぼたもち（おはぎ）

材料（各4つ分）

粒あん 240 g
きなこ 大さじ2
砂糖 大さじ2
もち米 1カップ
うるち米 1/3カップ

作り方

①もち米とうるち米は混ぜ合わせて洗い水きりし、同量の水で普通のごはんと同じように炊く。

②ボウルに移し、すりこぎで半つき位に潰す。

③②の4/5を4つに分けて丸め(A)、残りも4つに分けて丸める(a)。

④粒あんは3/5を4つに分けて丸め(B)、残りも4つに分けて丸める(b)。

〈粒あんのぼたもち〉

ラップか濡れぶきんに粒あん(B)を広げ、ご飯(a)を包み、形を整える。

〈きなこのぼたもち〉

ラップか濡れぶきんにご飯(A)を広げ、粒あん(b)を包み、きなこ砂糖を混ぜ合わせたものをまぶす。

4～5月

■古漬けのかす煮

春になって、古くなって発酵が進み、酸っぱくなった白菜漬けや芭蕉菜漬けと新巻サケの頭や尾、骨の間の身などある材料を無駄なく使って作り、お茶の友、ごはんの友として食べる。



材料（5人分）

古漬け	250 g
塩サケ	1切れ
油	大さじ2
水	3/4カップ
酒かす	大さじ4
みそ	大さじ1/2

作り方

- ①古漬けは食べやすい大きさに切る。鍋に①と水(分量外)を入れ、沸騰したらザルに上げる。これを2～3回繰り返す、塩抜きをして水気を絞る。
- ②塩サケは軽く焼いて骨を除く。
- ③鍋に油を熱し、古漬けを炒め、油がよくなじんだら②を加えてさらに炒める。水を入れ、沸騰したら酒かすとみそを加え、中火で煮汁がなくなるまで煮詰める。

■ばっけ味噌

早春を代表する山菜であるばっけ（ふきのとう）を使った香りのよいばっけ味噌は、日持ちするのでごはんの友に重宝する。

材料（作りやすい分量）

ばっけ 7～8個
みそ、みりん、砂糖
各大さじ3
油またはごま油 適宜

作り方

- ①ふきのとうをアク抜きする。苦味を楽しみたい場合は水にさらすのみにし、苦味を和らげたい場合は、茹でてから水にさらす。
- ②水気を切って細かく刻み、油で炒める。
- ③調味料を加え、弱火で練り混ぜながら煮詰める。



■切り干し大根づくり

冬になる前から畑に生けておいた大根を春先に掘り出し、せん切りして広げ天日に当てて乾燥させると上等の切り干し大根ができあがる。この切り干し大根の戻し汁は甘さが強く、砂糖の代わりとして煮物等の料理に使われる。

■^{たんご}端午の節句（5月5日）

五節句のひとつで男子の節句。しょうぶやよもぎを屋根や軒にさして邪気を払い、よもぎもちや柏もちを食べる。

春の山菜あれこれ

雪解けがはじまるといっぺんに萌え出す山菜。苦味や香りの成分が私達の体の細胞に活力を与えてくれます。冬の眠りから体を目覚めさせる、春にはなくてはならない自然の恵み。

■わらびのアク抜き

鍋にお湯 2.5 リットルを沸かして火を止め、重曹大さじ 2 とほだを除いたわらびを入れて蓋をし、一晩おく。



■みずとろろ

みずの根はよく洗ってひげ根を取り除き、そのまますり鉢でたたくと粘りが出てとろろのようになる。これを酢としょうゆで味付けして食べる。

■こごみのごま和え

こごみを茹でて水にさらし、ごま、砂糖、しょうゆで味をつける。



■ぜんまい

ほだを取り除き、茹でてからござに広げて日に当て、数日かけてもみながら乾燥させる。

戻し方は干しわらびと同様だが、煮て冷ます作業を 2 回繰り返す。煮もの、和えものなどに重宝する。

■山菜の天ぷら

山菜は、天ぷらにすると苦みが和らぎ食べやすい。たらのめ、こしあぶら、うどんなど。

■干しわらび

作り方 わらびはほだを取り除き、広げて塩を振りもむ。日に何度も揉みながら乾燥させると柔らかくおいしい干しわらびができる。

戻し方 熱湯で茹でそのまま冷めるまで置く。冷めたら水をとりにかえる。

料理 煮付けや和え物に利用する。



6月

■お田植え（初田植え祝）

6月ごろから始まる田植えは、部落同士でゆいっこをして行った。はじめての田植えの日はめでたいハレの日である。この時期、畑から収穫できる野菜はなく、保存していた食材を使って赤飯、酢豆、煮魚、煮物等でご馳走を作り、豊作を祈りながら神様とともに頂いて初田植えを祝う。

子供は、田植え、稲刈り時期は学校が休みとなり家族総出で農作業を行った。



家の土間に苗束を置き、その上に赤飯を供えた。農作業の合間に食べると、ご利益があると言われた。お供えに使った朴の葉は腰に当てると腰痛をよくする力があると言われた。

■赤飯（おふかし）

材料（6人分）

もち米 3カップ
小豆 米の1割

作り方

- ①もち米をといで、一晩水に浸しておく。
- ②小豆は固めに茹でて、汁はとっておく。
- ③①の水気をきり、②の小豆と混ぜる。
- ④蒸気の上上がった蒸し器に濡れぶきを敷いて、③を入れて蒸す。20分ほどしたら②の汁を回しかけながらほぐして混ぜ合わせ、再度15分くらい蒸す。このとき、酒を大さじ1程度加えるとふんわり仕上がる。

※炊飯器で手軽に作るには、②で小豆をゆでた後、もち米を炊飯器に入れ、熱々の②の煮汁を白飯を炊く時より少なめの水加減にして入れ、小豆を加えて炊く。

■酢豆

材料（4人分）

大豆 150g
酢 200ml
砂糖 大さじ2
塩 少々
砂糖、酢、塩 各 適宜

作り方

- ①大豆は1昼夜水に浸して良く戻し、やわらかくなるまで茹でてざるに上げる。
- ②甘酢を作り、茹でた大豆を入れ、よく混ぜ合わせる。

■切り干し大根の煮物

材料（4人分）

切り干し大根 20g
ひき昆布 20g
干しシイタケ 2枚
干しにんじん 10g
さつま揚げ 1枚
しょうゆ 大さじ2
砂糖 大さじ1/2

作り方

- ①干し野菜とひき昆布は水で戻しておく。
 - ②①を煮て、やわらかくなったら、せん切りにしたさつま揚げを入れ、しょうゆ、砂糖で味をととのえる。
- ※その他、糸こんにゃく、しらす干し等を入れてもよい。

たばこ休み こびる (小昼)

田植えの時期は、家族や部落総出での作業となる。農作業で忙しいため、3度の食事は各自が軽く済ませる一方、たばこ休みにはボリュームたっぷりの小昼を振る舞った。女性は、たばこ休みを作る間は重労働である農作業から解放されたため、たばこ休みは女性を労わる風習でもある。



■ がんつき 雁月

丸型の蒸し器で蒸すため、できあがりの形が満月の夜空に群れをなして飛ぶ雁の様子に似ていることからこの名がついたと言われている。砂糖は、黒砂糖や玉砂糖で作ることが多い。

材料 (1個分)

小麦粉	300 g
重曹	大さじ1
砂糖	250 g
卵	2個
牛乳	1カップ
サラダ油	大さじ2
はちみつ	大さじ3
酢	1/2カップ
黒ごま、くるみ	適宜

作り方

- ①小麦粉と重曹を合わせてをふるいにかける。
- ②砂糖、卵、牛乳、サラダ油、はちみつ、酢の順にしっかり混ぜ合わせたものに①を数回に分けて入れ、よくかき混ぜる。
- ③蒸し器にさらし(又はオーブンシート)を敷き、②の生地を流し込み、表面に黒ごま、くるみを散らす。強火で20分蒸し、その後中火に火を落としてさらに20分蒸す。

※昔ながらの作り方は、卵、牛乳、はちみつなどは入れない。砂糖も高価だったのでサッカリン(甘味料)を使うこともあった。

■ やきめし

材料 (1人分)

ごはん	200 g
みそ	大さじ1
みりん	大さじ1

作り方

- ①ごはんはしっかりと握り、オーブントースターで軽く焼く。
- ②みりんとみそを混ぜ合わせ①に塗りこんがり焼き色がつくまで焼く。

■ 甘酒

たばこ休みに飲むと、冷えた体が温まった。現在では、「飲む点滴」、「ジャパニーズヨーグルト」として世界から注目を集めている。

材料 (20人分)

ごはん	1升分
米麴	5合

作り方

- ①ごはんに麴を混ぜ、ほぼ同量の湯を加えよく混ぜる。
- ②12~24時間くらい50~60度で保温し、糖化させる。(ジャーなどで保温する方法が手軽。)

7～8月

■^{まんがあら}馬鋤洗い (さなぶり)

1ヶ月も続く田植えが終わると、農作業に使ったまんが（馬鋤）と大足（田下駄）や稲の束などを軒下に集めてきれいに洗い、農具に感謝をして家族や田植えをした人たちが同じ夕食を食べて苦労をねぎらう。

よく根が張るように「根つき餅」と称して餅をつき、ほや餅、あんこ餅、納豆餅、しょうが餅、きなこ餅、汁餅などにして食べる。また、小豆汁を作り、甘いもので田植え後の体を労わる。

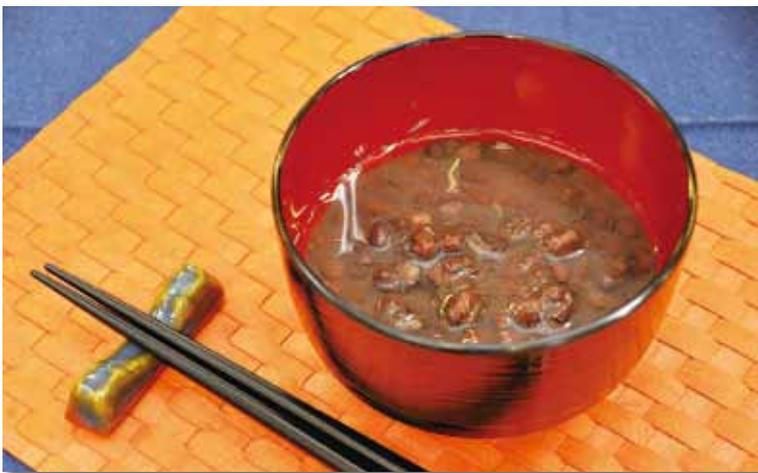
■小豆汁

材料（作りやすい分量）

小豆 300 g 砂糖 200 g
塩 小さじ2/3

作り方

- ①小豆はたっぷりの水で煮る。沸騰したらお湯を捨て、小豆がかぶるくらいの水を再度入れて火にかけ、沸騰したら中火にして煮る。
- ②水を足しながら煮て、小豆が柔らかくなったら砂糖と塩を加え、小豆汁に仕立てる。



■みょうがの葉焼き (げんべた)

お菓子の少ない時代におやつとして作られた。七輪を使って炭火で焼き、焼けた葉の香りが夏を感じさせるおやつ。

材料（5人分）

小麦粉 250 g 熱湯 1・1/4 カップ
くるみ 20 g 黒砂糖 25 g
みそ 大さじ1

作り方

- ①くるみと黒砂糖を細かく刻み、みそとよく混ぜ合わせておく。
- ②小麦粉に熱湯を加え、箸で手早くかき混ぜ、耳たぶくらいの固さにこねる。よくこねるときれいなモチ肌になる。
- ③②を8等分に分けて直径10センチくらいの円形に伸ばす。中に①のくるみみそを入れて2つに折りたたみ、半月型にする。
- ④みょうがの葉を広げて③を乗せ、中央を二つ折りにして両面を焼く。



しちせき ■七夕の節句

五節句のひとつ。たなばた。笹竹に短冊を飾って願い事を行う。
織姫と彦星の伝説がある。

■お盆（8月13日～15日）

- 7日盆 朝仕事にお墓掃除を行う。盆棚の飾り用にガズ（ガズゴ）をとってくる。
- 12日 ガズを編み、盆棚を作る。盆棚にしくゴザは毎年新調する。ヨシでお供えを置くための敷物を編む。
曲がったなす、きゅうりにそれぞれ枝を刺して足をつけ、牛と馬に見立てて飾る。ご先祖さまが早く来て（馬）、ゆっくり帰る（牛）ようにとの意味。
- 13日 あの世から帰ってきた先祖を迎え入れるための目印としてお墓や自宅の門口でわら、麦がらなどで迎え火を焚く。
- 墓参り てん（ところてん）、煮しめ、赤飯、果物、お菓子などを供える。煮しめには油麩が使われる地域もある。大勢の親戚が揃うので、朝から家族総出でごちそうづくりをした。本家の女たちは大変とも思わず本家のつとめとしておもてなしをした。お盆には浴衣や下駄を新調した。
- 16日 かけじくを飾り、夕方盆棚と一緒に片付け、供えものをヨシごと川に流す。
先祖があの世界への帰路で道に迷わないようにお墓や自宅の門口で送り火を焚く。（迎え火同様）



「地獄の釜の蓋があく」

お盆の16日と正月の16日は、地獄の鬼すら罪人を煮るための釜の蓋をあけて休んでいるので、この世でも仕事を休もうということ。

使用人（小僧）もこの日は休暇をもらい家に帰された。

夏に収穫した食材は、無駄なく大切に食べられるよう塩や酢につけて保存する。家庭によって作り方や材料に違いがある。



■梅干しとみょうがの梅酢漬け

材料

黄がかった梅	1kg
塩	150 g
焼酎	1/4カップ
赤しそ	1束
塩	大さじ3
塩	大さじ1

作り方

- ①梅のヘタ（ヘソ）は竹串で取り除き、洗って一晩水につけてアクをぬく。
- ②水をきり、梅、塩を交互に容器に入れていき、最後は多めに塩を振り、焼酎を加える。約1kg程度の重しをし、水が上がってくるまで3～4日おく。（※この水を白梅酢という。）
- ③赤しそは洗って葉を茎から外し、大さじ1杯の塩（分量外）でもみ、黒いアクが出てくるので捨てる。これを3回位繰り返す。
- ④汁が赤くなってきたら②にのせ、上がっている白梅酢と混ぜ合わせて重しをする。

※土用中にすだれにならべて日に当てると色よく、落ち着いた漬け具合になる。これを容器に戻すと梅漬け、カラカラに干すと梅干しとなる。

※梅漬けの汁を取り出し、よく洗って一晩水気を切ったみょうがを漬けると、きれいな赤色に浸かる。（みょうがの梅酢漬け）

■らっきょうの甘酢漬け

材料

らっきょう	1kg	
塩	100 g	
砂糖	1カップ	
	みりん	1/3カップ
	酢	1・1/2カップ

作り方

- ①土つきのらっきょうは何度も水をかえてもみ洗いし、水をきる。10%の塩水（水4カップに塩大さじ5を溶かしたもの）で漬ける。
- ②①の塩らっきょうを1%の塩水（水4カップに塩大さじ1を溶かしたもの）に浸して1日おいて塩抜きする。
- ③頭と根を切り取り、薄皮をむいてビンに入れ、調味料を加えて漬けこみ、2～3日間時々ゆする。砂糖が溶けたら食べられる。

※簡単な作り方

洗って、頭と根をとり、ビンに入れ、市販のらっきょう酢を被るほどに注ぐと、1週間から10日で食べられる。

■きゅうりの塩漬け

夏場たくさん収穫したものを年中おいしく食べるための知恵。熱湯と重しがパリパリとした塩漬けに仕上げるポイント。

材料

きゅうり 適宜
塩 適宜

作り方

- ①きゅうりはよく洗って容器に入れ、濃いめの塩を入れた熱湯を回しかけ、しっかりと重しをして保存する。
- ②新しくきゅうりを足すときは、①のきゅうりは水で洗い、新しいきゅうり、①のきゅうりの順で重ね、同様に塩湯を回しかけ、重しをする。

※塩抜き 食べる分だけ取り出して洗い、熱湯をかけて重しをする。

■きゅうりの炒め物

熟したきゅうりを火を通して食べるが多かった。

材料 (4人分)

熟したきゅうり 150 g
油 適宜
さば節 100 g
砂糖 小さじ1
しょうゆ 大さじ1
酒 大さじ1
とうがらし 適宜

作り方

- ①きゅうりは皮を所々むき、縦半分、横半分、縦四分の一に切って種の部分をスプーンで取り除き、半月切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、きゅうりを炒める。
- ③ほぐして骨と皮を取り除いたさば節を加え、調味料で味をととのえる。



■夕顔の炒め煮

夏になると、どの家庭でも作る定番料理。みょうが、油揚げ、さば節等を加えてもおいしい。

材料 (10人分)

夕顔 20センチ
サラダ油 適宜
砂糖 大さじ2
しょうゆ 大さじ2
酒 大さじ2
鷹の爪 少々

作り方

- ①夕顔は、ワタと皮を取り除き、1センチくらいの厚さに切る。
- ②鍋にサラダ油を熱し、夕顔をさっと炒める。
- ③鷹の爪の輪切り、調味料を加え、煮つける。

■さば節のみそ煮

夏になると、さばの節がたくさん出回り、肉が少なかった時代、現在の肉みそのように仕上げでごはんの友にした。

材料(作りやすい分量)

さば節 1本
酒 大さじ1
みそ 大さじ2
砂糖 大さじ2

作り方

- ①さば節は骨と皮を取って細かくほぐす。
- ②鍋に①、酒を入れて火にかける。調味料を加えてへらで混ぜ合わせながらなじませ、味をからませ水分をとばす。



9～12月

■魚のすし漬け（サンマ、サケなど）

米を利用したたんぱく質を補給できる栄養価の高い保存食。

材料

サンマ	4 kg
塩	200～300g
米	5合
五倍酢	180～200ml
にんじん	適宜

作り方

- ①サンマの頭と内臓を取り除き、食べやすい大きさに3等分ぐらいにし、血が出なくなるまできれいに洗う。
- ②ご飯を炊き、塩と五倍酢を混ぜる。
- ③容器にビニールの袋をしき、①、②、せん切りにしたにんじんを交互に入れ、落としぶたをして重しをする。
- ④3～4週間で食べごろになる。



■干し大根のしょうゆ漬け

干した大根を漬けておくと夏場まで保存できる。大根は干す期間を長くすればするほど保存がきく。

材料

干し大根	4 kg
しょうゆ	1.8 l
砂糖（ざらめ）	1.6kg
酢	100ml
だし昆布	170g
根しょうが	100 g

作り方

- ①干し大根をいちょう切りにする。
- ②だし昆布は適当な長さに切る。根しょうがはせん切りにする。
- ③容器に漬けもの用ビニール袋を敷き、①と②を入れておく。
- ④しょうゆ、砂糖、酢を鍋に入れて煮立てて砂糖を溶かす。
- ⑤④が冷めたら③に入れ、ビニール袋の空気を抜いて縛り、ふたをしておく。
- ⑥2週間ぐらいで食べられる。



■むしろ、かます

わらを編んで作った敷物をむしろといい、もみや豆類を干すときに使う。網目に小さいごみがつくため、塵が立たずに作業の際に重宝するが、最近ではほとんど見かけない。むしろを袋状にしたものをかますといい、穀類、いも、豆類等を保存するのに使う。

干しもの

秋に収穫したものは、主に乾燥させて冬場に備える。

<菊>食用菊は蒸してざるに広げて干す。熱湯でゆで戻し、酢のもの等にして食べる。

<ずいき(芋がら)>里芋の茎の皮をむき、天日で干す。熱湯で茹でてから水を何度かかえてアク抜きをし、煮ものなどに利用する。

<乾燥芋(干し芋)>蒸してから繊維を残すよう縦に切り、ざるに広げて干す。そのままおやつとして食べる。

<干し柿>渋柿の皮をむき、糸などにつなげて干す。そのままおやつとして食べる。

<栗>蒸してから干す。そのまま食べるか、水で戻し蒸して食べる。



■栗ごはん

少しでも米を節約するために、ごはんに栗を混ぜて炊いたものが今では秋のごちそうとなっている。

材料 (4人分)

米	2合
栗	20粒
酒	大さじ2
みりん	大さじ2
塩	小さじ1
だし昆布	10センチ

作り方

- ①栗は皮をむき、渋皮をとる。水にさらしてアクをとり、水けをきる。
- ②米をとぎ、炊飯器に入れ、調味料を入れて、2合の目盛まで水を入れる。
- ③ひと混ぜしたらだし昆布と①を加えて炊く。



おふかしいろいろ

冠婚葬祭にごちそうとしてもち米と小豆を蒸して作られる。

- ・金時豆でおふかしを作ると豆が割れないのでお祝い事の際には金時豆が使われ、仏事の時は割れる小豆が使われる。
- ・仏事の時は白ぶかし(小豆の浸し汁を入れずに蒸す、又は白いささぎ豆で作る)が作られる。

■^{ちょうよう}重陽の節句 (9月9日)

五節句のうちでも一番大きな陽数「九」という字が重なる非常にめでたい日。菊の節句や栗の節句とも言われる。

■秋彼岸 (秋分の日を中日として前後3日間を合わせた7日間)

春彼岸と同じ。ぼたもちの呼び名がおはぎに変わる。
ほおずき・・・形が提灯に似ていることから、先祖の霊が迷わず帰ってこられるように導く灯りとして供える。



■十五夜 (旧暦8月15日)

すすき、枝豆、栗など収穫したものを団子とともに月に供える。
中秋の名月、お月見

■庭ばらい (11月)

1年の農作業が終わった後、手伝ってもらった人たちを呼んでこれまでの苦勞をねぎらい、新米でもちをつきふるまう。



■果報だんご (旧暦11月24日)

農家では米の出荷が終わると、くず米を粉にして、冬期間団子にして食べた。冬至の頃、小豆とともにかぼちゃも入った甘い汁の果報だんごは子どもにとって楽しみな行事食であった。果報が入っていたら「当たった！当たった！」と大喜びし、お金をもらった。子どもに果報が分かりやすいように工夫し、あたるまでおかわりさせた。だんごの中の果報は萩の小枝の他、お金なども入れた。

材料 (4人分)

だんご粉	300 g
萩の小枝 (果報用) 数個	
<小豆だんご>	
小豆	1 カップ
砂糖	70 g
塩	少々
<だんご汁>	
鶏肉	40 g
大根	40 g
人参	20 g
ごぼう	10g
白菜	40 g
干しいたけ	2枚
ねぎ又はせり	適宜
塩、しょうゆ	適宜

作り方

■だんご

- ①だんご粉に水を加え、耳たぶくらいの固さにこねる。
- ②食べやすい大きさに丸め、果報を入れる。中央をへこませ全部を茹でる。茹であがったら水にとりざるに上げておく。

■小豆だんご

- ①豆を柔らかく煮て砂糖を加え、味をみて塩を入れる。汁の濃度は各家庭の好みでよい。
- ②器にだんごを入れ、小豆汁をかけていただく。

■だんご汁

- ①具を食べやすく切り、煮て、塩としょうゆで味をととのえる。
- ②だんごを入れ、ひと煮立ちしたら、盛り分け、ねぎ又はせりをのせて食べる。

※ずいき、凍み大根等を戻して加えてもよい。

■かぼちゃのいとこ煮（冬至かぼちゃ）

いとこ煮は、堅いものから順に「追々煮る」ことから、「甥々」とかけたしゃれでいとこ煮と呼ぶ。冬至にかぼちゃを食べると中風（脳卒中）除けや風邪除けによいとされる。冬場のビタミン不足を補う生活の知恵。

材料（作りやすい分量）

かぼちゃ 600 g
だし汁 2～3カップ
小豆（水煮）1カップ
砂糖 大さじ3
しょうゆ 大さじ3
みりん 小さじ2

作り方

- ①鍋に乱切りにしたかぼちゃを入れ、だし汁を入れて煮る。
- ②①がやわらかくなったら、その他の材料を入れて落としぶたをし、煮含める。



■年越し料理（大晦日）

神棚、玄関、蔵、井戸、かまどなどにしめ縄や年縄を飾り、神様にごちそうのお膳を作り供えた。家族みんなで拜んでから年越しの祝いを行った。煮魚（ナメタガレイ）、さしみ、たこ（ゆで又は酢ダコ）、カキの酢の物、ホタテの煮つけ、白ごはん、汁もの（吸い物又はあら汁）などを組み合わせる。

■ナメタガレイの煮つけ

材料（4人分）

ナメタガレイ4切れ しょうが 少々
砂糖 大さじ1 しょうゆ 大さじ1
酒 大さじ1 だし汁 240 ml

作り方

- ①ナメタガレイは一度焼いておく。
- ②鍋に出し汁と調味料、しょうがを入れて煮立て、①の表面を上にして重ならないように並べ、落としぶたをして煮る。



■年 縄

正月飾りとして年末に作り、大みそかに、家の出入口、うすや水道等に飾る。紙垂、^して、昆布、煮干し、松の葉を編みこむ。

もち

もち料理は、ハレの日や農作業の節目に豊作を願い労をねぎらう最高のごちそうとして作られ、四季折々バリエーション豊かな餅料理が伝えられている。



■あんこもち

あんこもち は餅料理の主役であり、「本家帰り」「飽き飽き食べてからもまた食べる」と言われる。

あんこの作り方

●下準備

小豆はたっぷりの水で煮る。沸騰したらお湯を捨て、小豆がかぶるくらいの水を再度入れて火にかけ、沸騰したら中火にして煮る。途中水がなくなったら水を足し、指でつぶれる程柔らかく煮る。

●つぶあん 下準備の後、小豆の1/2量の砂糖を数回に分けて加え、煮詰める。最後に塩を少量加えて完成。

●こしあん 下準備の後、煮上がった小豆をざるで少量ずつこす。広げたふきん（さらし）にあんを入れて絞る。そのまま水道水の下でもむようにしてさらし、再度絞りさらしあんを作る。鍋に移し入れ、砂糖を入れて強火でゆっくりと混ぜる。砂糖が溶けるに従いなめらかになっていく。好みの加減に煮詰まったら塩を加えて完成。

■ひきなもち（雑煮）

大根をひいて（せん切りにして）作ることからこう呼ばれる。正月には欠かせない汁餅。高野豆腐、ずいき、鶏肉などを加える場合もある。

材料（4人分）

大根	200 g
にんじん	50 g
しいたけ	3 枚
ごぼう	10 g
油揚げ	1 枚
せり	10 g
だし汁	800ml
しょうゆ	大さじ3
みりん、酒	各少々
もち適宜	

作り方

- ①大根、にんじん、しいたけ、油揚げはせん切り、ごぼうはさがきに
する。せりは3～4センチ長さに切りそろえておく。
- ②だし汁を火にかけ、せり以外の野菜を煮る。野菜に火が通ったら調味
し、もちとせりを加える。

■くるみもち

材料（4人分）

くるみ 50 g 砂糖 100 g 塩少々
もち適宜

作り方

くるみはすり鉢ですり、砂糖とお湯適宜を加えてなめらかにし塩で味を締め、もちを絡める。

※ごまもち、じゅうねもちの場合も作り方は同様。

じゅうねとは正式にはエゴマといい、シソ科の植物の種子。

■ほやもち

沿岸で6月ごろからとれる新鮮なほやと餅を合わせ、農作業で疲れた体に鋭気を養う食べ物として重宝されている。

材料（4人分）

むきほや1袋 酢大さじ2 しょうゆ少々 しそ適宜
もち適宜

作り方

ほやと調味料を混ぜて和え衣を作りもちを絡め、しそをあしらう。

■ずんだもち

材料（4人分）

枝豆 300 g 砂糖 100 g 塩少々
もち適宜

作り方

- ①枝豆は茹でて薄皮を取り除き、すり鉢でする。砂糖、お湯、塩を入れて混ぜ合わせて和え衣を作り、もちを絡める。

- 大きな器（皿鉢）にまとめて盛りつけ、順にとつてまわす「とりまわし」に使われる餅（しばて餅）には甘いもちは使わず、納豆もち、しょうがもちなどを使う。
- 納豆もちは子持ちと言って子宝に恵まれるよう結婚式には使われるが、仏事では出さない。
- 29日は苦（9）がつくためもちはつかない。
- 四十九日は、七日ごとに拝みにきてもらったお礼として、近所や親せきにくるみ餅を振る舞う。これは、この世の者が一緒にあの世に行ってしまうよう「来る身」にちなむもの。百か日も同様。

■よもぎもち（草もち）

端午の節句や春の祝い事の際に作られる。よもぎをたくさん入れた草もちは冬から春にかけて不足しがちなカロテンや鉄を補うことにもつながる。家族そろってよもぎを摘み、春の味覚を楽しむ。

材料（8個分）

つきたてのもち 300 g よもぎ 150 g 小豆 100g
砂糖 90 g 塩 小さじ 1/5 片栗粉 少々 重曹 少々

作り方

- ①よもぎは重曹を入れた熱湯で色よく茹でる。その後一晩水に漬けてあくを抜き、堅く絞って刻み、すり鉢でする。
- ②小豆をやわらかく煮て布袋にとり、堅く絞る。これに砂糖、塩を加えて火にかけ、よく練って8個に分けて丸めておく。
- ③もちを①のすり鉢に入れ、すりこぎでついてよもぎをよく混ぜ合わせる。
- ④③を8等分して平らにのばし、②のあんを包んで丸め、表面に片栗粉を薄くつける。



■豆もち

農閑期のおやつや湯治の食事用に持って行くことが多い。

材料（作りやすい分量）

青豆 200 g もち米 1 升 里芋 80 g 砂糖 250 g
くるみ 80 g ごま塩 70 g 片栗粉 適宜

作り方

- ①青豆は一晩水につけてほどよい固さに煮る。
 - ②もちをつく。くるみは炒り、里芋はすりおろしておく。
 - ③砂糖、くるみ、ごま塩、青豆の順に加えてつきながら混ぜる。
 - ④型に③を入れて一晩おく。
 - ⑤型から取り出し、片栗粉を振りかけて切る。切り口にも片栗粉をまぶす。
- ※片栗粉の代わりにコーンスターチを使うと固くならず、もちの表面に粉が張らない。



すいとん

米は大切なものなので、米の節約のため1日1食は粉を使った料理を食べることが多かった。冬の夕食に多く出したのがすいとんで、みそで味をつけ、熱いうちに食べると寒い冬は体が温まった。また、余ったおつゆに入れて食べたり、くるみじょうゆで食べたりした。

すいとん、ひつつみの他、つめりとも言い、よく伸びるように生地に油を入れる人も。

■すいとん生地

材料（作りやすい分量）

中力粉 4カップ
水 1カップ

作り方

- ①ボウルに中力粉と水を入れこねる。初めは硬いが、こねるにつれてやわらかくなるので手につかなくなるまでしっかりこねる。腰の強い生地ができる。生地は、ぬれぶきんをかけて2時間～半日くらいねかせる。
- ②沸騰した鍋に生地をきるだけ薄くのばしてちぎり入れ、ゆでる。浮いてきたら冷水にとり、ざるにあげる。

■すいとん汁

材料（6～8人分）

大根 200 g
にんじん 60 g
ごぼう 20 g
しめじ 70 g
油揚げ 50 g
だし汁 6カップ
ねぎ 40 g
しょうゆ 大さじ4
塩 少々
みりん 大さじ1
茹で上げたすいとん 適宜

作り方

- ①鍋にだし汁を入れ、いちょう切りにした大根、にんじん、ささがきしたごぼうを煮る。
- ②①に火が通ったら、短冊に切った油揚げとせん切りにしたしいたけを入れる。
- ③調味料で味をととのえ、茹で上げたすいとんを入れる。
- ④最後にななめ切りしたねぎを入れ、ひと煮立ちさせる。



■ずんだすいとん

枝豆200gは茹でて薄皮を除き、すり鉢でよくすり、砂糖100g、塩少々、水1/2カップを加えて味をととのえ、すいとんと和える。

■あずきすいとん

小豆200gを水4カップで煮る。小豆が煮えたら砂糖150gと塩少々で味をととのえ、すいとんと和える。

■かぼちゃすいとん

かぼちゃ500gは2センチ角に切り、1カップの水で煮て、砂糖60g、塩少々で味をととのえ、すいとんと和える。



人生の節目

妊娠、出産にまつわる言い伝え

- ・妊娠中に火事を見ると赤あざのある子が生まれる。
- ・口の大きな魚を食べると口の大きな子が生まれる。
- ・青菜を食べすぎると青いおっぱいが出る。
- ・ハコベ、もちはおっぱいの出をよくする。
- ・出産後は体を労わるため、みそを湯で溶いたものを飲ませる。



■お食い初め

男児は110日、女子は100日目に行う儀式。将来食べ物に困らないようにと、海のもの、山のもの、里のものを揃えた膳で、赤ちゃんに食べさせる真似をした。また、歯固めとして石を食べさせる真似をする風習もある。

■一升餅背負い

1歳の誕生日に、赤ちゃんに魂の象徴である1升分の丸餅を背負わせて転ばせる。はいはいしていた頃の古い魂を出し、二本足で歩く新しい魂の力を身につけさせる意味がある。一升餅には「背負いきれない程の食べ物」＝「一生食べ物に不自由しないように」という願いが込められている。



■くずまわし（くずます、くずかけ、ずるびき）

江戸時代より武家に伝わってきたもの。葬式後の法事の席で必ず食べたごちそうの一品。何物も無駄にせずの精神で作られ、お仏様に食べて頂くという気持ちで仏前に供えられた。その他、人寄せの時などに作った。「ずるびき」のひくという言葉は、仏を続けてひく、刀をひくに通じるため、城内地区では新しい仏が出たときは使われない。

材料（5人分）

干しいたけ	4枚
にんじん	50g
ごぼう	50g
豆麩	適宜
昆布	適宜
しょうゆ、塩	適宜
酒	大さじ1
片栗粉	適宜

作り方

- ①だしは、干しいたけ、昆布からとる。材料は全てさいの目か短冊に切る。
 - ②材料をだし汁で煮て、火が通ったら、調味料で味を整え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
とろみ加減はそれぞれの家庭の好みによる。
- ※季節により、さつまいも、里いも、凍み豆腐、山菜などを加える。
※無駄にしない気持ちから、残り野菜や前に作った煮物などの残りを細かくして入れたりもする。

金ヶ崎町食育アドバイザー

オフィスたざわ株式会社 健康づくり総合アドバイザー

田 沢 光 正 先生

お世話になった方

相澤七郎右エ門さん 氏 家 イチ子さん 氏 家 美貴子さん
小野寺 清 子さん 菊 地 静 子さん 千 田 久 耕さん
千 葉 正 幸さん 千 葉 ユリ子さん (五十音順)

この冊子づくりに関わった人

金ヶ崎町食生活改善推進員協議会 会員 102 名

職 名	支 部	氏 名	
理 事	会 長	永 岡 高 橋 キサ子	
	副会長	北 部 太 田 祐 子	
	支部長	街	鈴 木 田鶴子
		三ヶ尻	有 住 チヨノ
		南 方	千 葉 裕 子
		西 部	菊 地 より子
		永 岡	高 橋 恒 子
		北 部	菊 地 千 代
		街	菅 原 純 子
		三ヶ尻	及 川 三紀子
	南 方	小野寺 えき子	
	西 部	齊 藤 榮 子	



郷土料理集を作成するにあたり、私たちはまず、会員同士で情報交換することから始めました。食にまつわる言い伝えや今では行われなくなった風習などの話に花が咲き、なかなか作業が進まないことも…。また、どの料理も家庭によって作り方や味付けは様々で、「うちではこうしているけれど、他の人はどうなんだろう?」と、レシピを起こす作業も四苦八苦の連続でした。食べ物を上手に保存し、捨てることなく大切においしく食べるための様々な工夫は、若い人たちに新鮮なものとして映るはずです。多くの方に見て、活用していただき、ご感想をお聞かせいただければ幸いです。



こぶくろ 米袋

端切れ布で作ったきんちゃくに一升ずつ米を入れ、冠婚葬祭のたびに持ち寄った。同じものが二つとない米袋は、取り違えることなく自分のものを持ち帰ることが出来た。現在ではあまり見かけなくなったが、主婦のセンスと知恵が詰まった慣わしである。

かねがさき郷土の食 次世代に受け継ぎたい味

発行 岩手県金ヶ崎町
〒029-4592 岩手県胆沢郡金ヶ崎町西根南町 22-1
編集 金ヶ崎町食生活改善推進員協議会
〒029-4503 岩手県胆沢郡金ヶ崎町西根鐘水 98
発行日 平成 26 年 3 月
印刷 有限会社 金ヶ崎印刷