

伝えたい、 四季の味



光市健康をつくる婦人の会

もくじ

伝えたい 伝統行事

- 正月（1月1日～3日）
- 七草（1月7日）
- 節分（2月3日）
- 桃の節句（3月3日）
- 春分の日・秋分の日
- 端午の節句（5月5日）
- 七夕（7月7日）
- お盆（8月15日）
- 十五夜
- 冬至（12月23日頃）
- 大晦日（12月31日）

伝えたい 山口県の郷土料理

- いとこ煮
- ちしゃなます

伝えたい 旬の食材を使った料理

- 春 ふき：ふきのとうみそ、キャラブキ
たけのこ：たけのこ保存方法あれこれ
梅：梅干し
- 夏 きゅうり：きゅうりの佃煮、きゅうりのからし漬け
なす：なすのからし漬け
- 秋 さつまいも：大学芋、さつまいもチップス
栗：栗の渋皮煮
- 冬 大根：大根のあっさり漬
ゆず：ゆずみそ

我が国の食文化は、四季折々の様々な食材を活かした栄養的に優れたものであり、地域の風土や伝統行事、作法とも結びつきながら、長い年月を経て形成され、地域や家に代々受け継がれてきたものです。

このたび、日本に伝わる伝統行事や四季折々に作られる家庭料理を次代に継承していきたいと思い、本カードを作成しました。

ぜひ、ご活用ください。

正月(1月1日~3日)

伝えたい 伝統行事

おせち料理

「おせち」は「御節供(おせちく、おせつく)」の略。

元々は季節の変わり目の五節句(人日・桃の節句・

端午の節句・七夕・重陽の節句)に年神様に供える食べ物のこと。五節句の中でも、特に正月料理をおせち料理といいます。現在のようなおせち料理が民間に広まったのは江戸時代からと言われています。

おせち料理は年神様に供える供物料理であると共に、家族の繁栄を願う縁起物の家庭料理でもあります。いつも料理をしている人が正月三が日ぐらい休めるように、日持ちのする材料で作ります。家族が食べる他に、お客様にも出せるように重箱に詰めるのが一般的。また、重箱に詰めるのは、めでたさを重ねるという意味も込められています。

重箱は一番上の段から一の重、二の重、三の重、与(よ)の重、五の重と数えます。四番目は「与の重」といい、忌み数字である「四」は使いません。



【一の重】 **祝い肴** 数の子・田作り・黒豆など

【二の重】 **酔の物・口取り** 栗きんとん・紅白なます・伊達巻など

【三の重】 **焼き物・海の幸** 海老・昆布巻き・鯛・ぶりの照り焼き・イカの松風焼きなど

【与の重】 **煮物** れんこん、里芋、にんじんなどの煮物

【五の重】 **控えの重** 年神様からさずかった福をつめる場所として空にする。

※三段重の場合は、一の重は同じ、二の重に焼き物・酔の物、三の重に煮物を詰める。

※地域や家風によって様々なので、特にこだわる必要はないようです。

おせち料理の意味

- 【黒豆】 「まめ」は元来、丈夫・健康を意味する言葉。語呂合わせから、まめにこつこつ働くことができるように。
- 【数の子】 親、子、孫と子孫の繁栄を願って。
- 【田作り】 かたくちいわしの稚魚は、昔、肥料として使われていたことから、田作りと呼ばれ、豊作の願いを込めて。
- 【栗きんとん】 栗きんとんの栗は「勝ち栗」ということばがあるように縁起のよい食材。金団（きんとん）には財宝という意味があるため、豊かに暮らせるようにとの願いを込めて。
- 【紅白かまぼこ】 紅はめでたさと喜びを表わし、白は神聖を表わします。
- 【昆布】 「喜ぶ」の言葉にかけて。正月飾りにも用いられている一家発展の縁起もの。
- 【海老】 ヒゲが伸び、腰がまがっている様を老人に見立て、長寿への願いを込めて。
- 【鯛】 「めでたい」の語呂合わせ。
- 【くわい】 芽が伸びていることから「芽が出るように」と願って。
- 【里芋】 里芋には小芋がたくさんつくので、子宝に恵まれるように。
- 【ごぼう】 しっかり根を張って長生きすることを願って。



七草(1月7日)

伝えたい 伝統行事

七草がゆ

7日の朝に「セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ(ハコベ)、ホトケノザ、スズナ(カブ)、スズシロ(ダイコン)」の七草が入ったかゆを食べて、その年一年の無病息災を願う風習。七草は、早春にいち早く芽吹くことから、邪気を払うと言われています。七草がゆは消化吸収がよく、正月のご馳走で疲れた胃腸を休め栄養補給をするのにちょうどよい食べ物です。

【レシピ】七草がゆ

材料(4人分)

米	1カップ
水	7カップ
春の七草	200g
塩	少々

土鍋を使うとよりふっくらおいしく炊けます。
土鍋がない場合はなるべく厚手の鍋で。
今回のお粥は7分粥(米1に対して水7)です。
水の量を変えることで固さを調整できます。

作り方

- ① 米はといて鍋に入れ、分量の水に1時間ほどつけておく。蓋をして中火で炊き始め、沸騰したら弱火で吹きこぼれないようにコトコトと約40分炊く。
- ② 七草は洗って細かく刻んでおく。(アクの強いものはサッと茹でてから細かく刻んで水気を絞って使う。)
- ③ お粥が炊き上がったら②の七草と塩を加えて蓋をして、一息おいて蒸らす。

☆ ご飯でお粥のコツ ☆

※ 鍋底のカーブができるだけ丸みのある小ぶりのなべや土鍋を使用。

分量：ご飯軽く茶碗一杯(さっと洗ってもよい)、水500cc

作り方：水を沸騰させ、ご飯を入れ、米粒をほぐす。吹きこぼれそうになれば、米粒がまわる程度に火を弱める。あまりかき混ぜないことが大切。ある程度水分がなくなったら、火を止めて蓋をし、蒸らす。

【レシピ】茶がゆ

材料（4人分）

米	2合
粉ほうじ茶	約10g
水	約10カップ

作り方

- ① 深めの鍋に水を半分ぐらいまでたっぷりと入れて火にかける。粉ほうじ茶をお茶パックに入れておく。お湯が沸騰する直前に粉ほうじ茶のパックを入れ、4～5分ほど煮出す。
- ② お茶の色がしっかり濃く出てきたらアクを取って火を止める。大きめのボウルにお茶パックを取り出し、煮出したお茶の半分ぐらいをボウルに取っておく。（後から使うため）
- ③ 中火にしたお茶の鍋に軽く研いだ米を入れ、すぐにお玉でかき混ぜる。（お米同士がくっつくのを防ぐため）
- ④ お米がさらさらになったら混ぜるのを止めて、ふつふつと泡が静かに煮立つぐらいの火加減で15～20分間程ふたをせずに煮詰める。
煮詰まり過ぎないように時々様子を見てアクを取り除き、お茶を足す。
- ⑤ お米がやわらかくなったら火を止めて5～10分置く。鍋底にお米がくっつかないように時々お玉で混ぜておく。食べる直前に少し温め、煮詰まるとろみが強すぎる場合はお茶を足してさらさらに加減する。

最初のお茶を多めに作って別にとって置き、食べる前に足してさらさら加減を自分好みに調整します。後から温め直すときにも、さらっとしたおかゆにできます。粉ほうじ茶がない場合は、ミルクを使って挽いてもいいし、普通のほうじ茶でもしっかり濃いめにお茶を煮出してから使えばOKです。

節分(2月3日)

伝えたい 伝統行事

立春の前の日。

本来、節分というのは立春・立夏・立秋・立冬の前の日のことを指しますが、旧暦では、立春の頃が一年の始めとされ、最も重要視されていましたので、節分といえば、一般的に立春の前の日を示すようになりました。節分に行われる豆まきは、追儺(ついな)という宮中行事と寺社が邪気をはらうために節分に行っていた豆打ちの儀式が合わさったものといわれています。



習わし

鰯(イワシ)の頭を柗(ヒイラギ)の枝に刺し、玄関先に立てます。これは、鰯の臭いと柗のとげで鬼を追い払うという魔除けの風習です。

炒った豆を枡に入れて、神棚にお供えします。神棚がない場合は、目線より上のところにお供えしましょう。

邪気を払うため、夜に、豆をまきます。窓を開けて「鬼は外」と唱えながら、家の外に向かって2回まき、すぐに窓を閉めて「福は内」唱えながら、部屋の中に2回まきます。家の奥の部屋から順番に。玄関は最後です。

家族に年男・女、厄年の人がいる場合は、その人がまいた方がいいですが、ご家庭でされる場合は、それほどこだわらなくてもいいでしょう。

1年の無病息災を願い、豆を年の数(または年の数+1)だけ食べます。節分でまく豆は、おなかをかなり膨らませます。食べすぎには注意してください。また、固い豆は小さな子どもさんや高齢者の方は、誤嚥ごえんに注意が必要です。固さに気をつけましょう。



恵方巻き

節分の日に、その年の恵方(歳徳神がいる方角)を向いて太巻きを食べるという風習は、関西から始まったものですが、今では全国的に定着しているようです。

福を巻き込む→巻き寿司。

福を切らない→包丁を入れない。

一種の縁起かつぎですが、結構楽しいものです。

また、しゃべると運が逃げてしまうので、食べ終わるまで話をしてはいけません。



恵方巻きの具材

縁起がよいということで、七福神にあやかって7つの材料を入れるとよいと言われています。

具材は特に決まりはないので、それぞれの家庭で食べやすいものを入れましょう。



1本丸かじりを食べやすいようにひと工夫

短めのものや細巻きのものなど食べやすい大きさにします。

また、具材を小さく切ると食べやすくなります。

その他、焼いた鯛(いわし)やクジラ、こんにゃくを食べる家庭も多いようです。

桃の節句 3月3日

伝えたい 伝統行事

女の子の節句。

地域によっては旧暦の4月3日に行われる
ようです。

元々は「上巳(じょうし・じょうみ)の節供」
といわれていました。



平安時代、上巳の節句の日には人々は野山に出て薬草を摘み、その薬草で体のけがれを祓って健康と厄除けを願いました。その行事が、後に宮中の紙の着せ替え人形で遊ぶ「ひいな遊び」と融合し、自分の災厄を代わりに引き受けさせた紙人形を川に流す「流し雛」へと発展したといわれています。

室町時代になると紙の雛ではなく、豪華なお雛様を飾って宮中で盛大にお祝いするようになり、武家社会や商家、名主の家庭へと広がっていったといわれています。

ひな祭りの料理はやはり、ちらし寿司と蛤のお吸い物ですね。

蛤は二枚貝で「貝合わせ」に用いられるなど二枚一対の貝殻が他の貝片とはぴったりと合わないことから、女の子の美德と貞節を意味するものです。

ちらし寿司の具であるはず蓮(れんこん)や海老も縁起がいいものとされ、お祝い事には良く使われます。

その他には、菱餅、白酒、ひなあられなどがあります。菱餅の3つの色は、一番上が紅色で「桃:健康の祝い」、まん中の白は「雪:清浄の表し」、下の緑は「草:春先の芽吹き、もえる若草」を表しています。



【レシピ】 桜餅（さくらもち）

材料（8個分）

もち米	1 合
水（もち米と同量）	1 合
砂糖	10g
塩	少々
餡（粒餡、こし餡は好みで）	160g
塩漬けさくらの葉	8 枚
食紅	少々

作り方

- ① もち米は洗い、同量の水に食紅を溶かし、炊飯器で炊く。
- ② 塩漬けさくらの葉は、水洗いし、軽く塩抜きして、ふいておく。
餡は 20g ずつ丸めておく。
- ③ 炊きあがったもち米に、砂糖、塩を加えて、よく混ぜ、水をつけたすりこぎなどで半つぶしにする。
- ④ ③を 8 等分に分け、手に水をつけながら餡を包む。桜の葉でくるむ。

桜餅は大きく分けて 2 種類

【関東風（長命寺）】

小麦粉などの生地を焼いて皮で餡を巻いた、クレープ状のお餅。

【関西風（道明寺）】

道明寺粉（もち米を蒸して乾燥させ粗挽きしたもの。大阪の道明寺で作られたため道明寺粉という）で皮を作り餡を包んだ、まんじゅう状のお餅。

春分の日・秋分の日

伝えたい 伝統行事

春分3月21日頃、秋分9月23日頃。

太陽が真東から昇って真西に沈み、昼と夜の長さがほぼ同じになります。

春分の日は「自然をたたえ生物をいつくしむ日」、秋分の日は「祖先をうやまい、亡くなった人をしのぶ日」として祝日に定められています。

春分・秋分の日前後3日間を合わせた7日間をそれぞれ春の彼岸、秋の彼岸とします。

春分・秋分は「彼岸の中日」といいます。彼岸は日本独自の行事です。

「^{もち}ぼた餅」と「おはぎ」

漢字で書くと「牡丹餅」と「お萩」。

小豆の粒を牡丹の花に見立てて「牡丹餅」、萩の花に見立てて「お萩」と呼んだのです。ですから、厳密に言うと春は「ぼた餅」、秋は「おはぎ」ということになります。

小豆の赤色には災いが身に降りかからないようにするおまじないの効果があるとされています。

【レシピ】 ^{もち}ぼた餅&おはぎ

材料（16個分）

【ご飯】

もち米	1と1/3カップ
うるち米	1/2カップ
水	480cc
塩	小さじ1

【粒餡・こし餡】

小豆	1カップ
砂糖	300g
塩	少々

作り方（4人分）

- ① もち米とうるち米を合わせてとき、水と塩を入れてざっと混ぜ、一晩水に浸す。
- ② 普通に炊く。蒸らし終わったら水でぬらしたすりこぎでドンドンとつき、半つぶしにする。16等分してそれぞれ小判形にかるくにきる。

粒餡は、手のひらに丸く広げ、中心にご飯をのせる。餡をご飯にかぶせるようにしながら包み込み、小判形に形を整える。

こし餡は、固く絞ったぬれぶきんにこし餡を丸く広げ、中心に丸めたご飯をのせて包み込み、小判形に形を整える。

粒餡、こし餡はお好みで、市販の餡を使用してもよい。

《餡作りに挑戦！》

【粒餡】

- ① 小豆を洗って、たっぷりの水を加えてゆでる。小豆のシワがのびたら一度ゆで汁を捨て、新しい水カップ5を加えて柔らかく煮る。砂糖は少しずつ加えて溶かし、最後に塩を加えて、ポツリとつやがでるまで煮る。

【こし餡】

- ① 小豆をたっぷりの水で柔らかくつぶれるくらいにゆでる。水をはったボウルにこし器を入れ、その中にゆで汁ごと小豆を入れる。
- ② 小さいすりこぎであずきを混ぜながら水の中へこし入れ、ボウルで受けてざるにぶきんを敷いたところへ流し込む。（このとき、底によどまないように、こし汁を混ぜながら流す）
- ③ ぶきんの両端をねじってきつく絞り、水分をとってから鍋に移し、砂糖、塩を加えて弱火でつやよく練り上げる。

端午の節句 5月5日

伝えたい 伝統行事



男の子の節句。

本来、端午(たんご)の「端」とは

「はじ、最初」の意味、「午」は「うま」

つまり、端午とは、5月最初の午の日という

意味です。また、午と五の語呂が同じことから、

5が重なる重五の日、つまり5月5日に定着していきました。

男の子の節句とされるまでは、厄病をはらう節句で「菖蒲の節句」とも呼ばれています。

薬草である菖蒲を浸した酒を飲み、その菖蒲で体のけがれをはらって健康と厄除けを願いました。蓬(よもぎ)を軒につるして粽(ちまき)を食べたりしました。菖蒲類に含まれるテルペンという薬効成分は、皮膚や呼吸器から吸収すると、鎮静効果を発揮することが科学的にも証明されています。

平安時代は宮中の儀式でしたが、江戸時代になって、3月3日の女の子の節句と対応させて、菖蒲が尚武と同じ音であることから男の子の節句になり、江戸幕府の公式行事となりました。

柏餅(かしわもち)

端午の節句に柏餅を食べるようになったのは江戸時代から。

男の子の節句として祝うようになってからです。

柏の葉は、新芽が出ないと古い葉が落ちないため、家系が途絶えないという縁起かつぎからきているようです。



【レシピ】 柏餅（かしわもち）

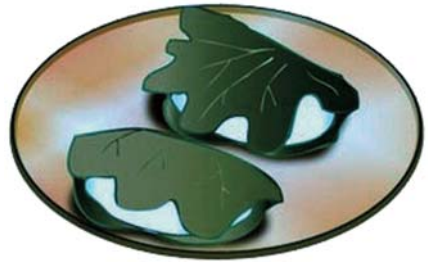
材料（8個分）

A	}	上新粉	120g
		強力粉	12g（上新粉の1割）
		砂糖	15g
水		適宜	
餡（粒餡、こし餡は好みで）			150g
柏の葉			約8枚

作り方

- ① 柏の葉は水洗いします。餡は8個に分けて丸める。
- ② 材料Aを混ぜて、水を少しずつ加えてしっかりねり、耳たぶくらいの固さになるまでよくねる。
- ③ 生地を8等分し、餡を包み、葉をつける。
- ④ むれ布巾を敷いた蒸器に並べ、強火で10分くらい蒸らす。

柏の葉を使う地域とサルトリイバラ（サンキライ）の葉を使う地域があります。関西圏以南では、柏の葉が、自生していないなどの理由により手に入りにくいいため、サルトリイバラの葉で作られている事が多いです。



七夕（7月7日）

伝えたい 伝統行事

7月7日の夜に行われる行事。

古い日本の禊ぎ（みそぎ）行事で、乙女が着物を織って棚にそなえ、神様を迎えて秋の豊作を祈ったり人々のけがれをはらった



「棚機（たなばた）」と、中国に古くから伝わる、彦星（牽牛星：けんぎゅうせい・わし座のアルタイル）と織姫（織女星：しよくじよせい・こと座のベガ）の伝説に基づいた星祭りの説話と、奈良時代に中国から伝来した乞巧奠（きつこうでん）という織女星にあやかってはた織りや裁縫が上達するようにお祈りした風習が合わさったものと言われています。

平安時代には宮中行事として行われるようになり、サトイモの葉にたまった夜露を「天の川のしずく」と考え、それで墨を溶かしかじ梶の葉に和歌を書いてお願いごとをしていました。江戸時代になり、庶民の間にも広まり、梶の葉のかわりに五つの色の短冊に色々な願い事を書いて笹竹につるし、星に祈るお祭りと変わっていきました。五色の短冊は、中国の自然現象や社会現象が木・火・土・金・水の五つの要素によって変化するという学説にちなんだものです。

冬でも緑を保ち、まっすぐ育つ生命力ある笹や竹には、昔から不思議な力があると言われてきました。祭りの後に川に流す風習には、竹や笹にけがれを持っていってもらおうという意味があります。

後醍醐天皇の時代、宮中における七夕の儀式で、そうめんの原型といわれる「索餅（さくべい）」を供えたという記述があります。索餅は熱病を流行らせた霊鬼神が子供時代好きな料理でたた祟りを沈めるとされていました。やがて、索餅は舌触りのよい素麺へと変化し、七夕にそうめんを食べるようになったようです。

お盆(8月15日)

伝えたい 伝統行事

「お盆」は「盂蘭盆会(うらぼんえ)」を略した言葉。

8月15日を中心に行われる先祖供養の儀式で、先祖の霊があの世界から現世に戻ってきて、再びあの世界に帰っていくという日本古来の信仰と仏教が結びついてできた行事です。多くの地方で8月13日の「迎え盆」から16日の「送り盆」までの4日間をお盆としています。

13日:迎え盆

夕方に仏壇や精霊棚の前に灯りを灯した盆提灯を置き、庭先や門口に皮をはぎ取った麻の茎を焚きます。この灯りと炎を「迎え火」と言い、精霊に戻る家の場所を伝えます。

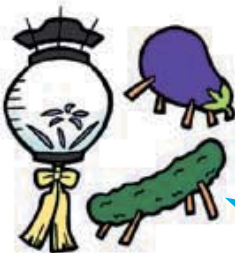
14日・15日

精霊が家に留まっている期間です。仏壇にお供え物をして迎え入れた精霊の供養をします。

16日:送り盆

16日の夜に、精霊は再びあの世界へ帰っていきます。この時、迎え火と同じ位置に今度は「送り火」を焚き、再び帰り道を照らして霊を送り出します。

キュウリとなすびに割り箸を刺して馬と牛に見立てた精霊馬を飾る地域もあります。



牛に見立てて
お盆が終わって、帰るときはゆっくりと

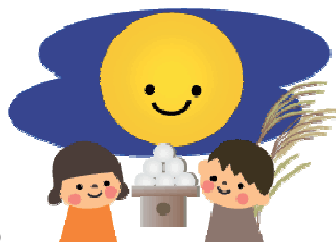
馬に見立てて
お盆のときに、少しでも早く迎えるようにとの願いを表現

十五夜

伝えたい 伝統行事

旧暦の8月15日、新暦では9月の中旬。
中秋の名月、芋名月(里芋などのイモ類を
供えることから)とも呼ばれます。

昔は、月の満ち欠けにより月日を知り、農事を
行いました。十五夜の満月の夜は祭儀の行われる
大切な節目でもあったようです。



満月に見立てたおだんごと、魔除けの力があるといわれるすすきをお供えし
ます。

日本では昔から、同じ場所で十五夜と十三夜の両方を観賞する風習が一般
的です。どちらか一方だけ観賞するのは「片月見」といって忌まれていたから
です。

十三夜とは旧暦9月13日のお月見のことで、新暦になおして10月13日とす
るのではなく、その年によって日付が変化します。栗名月、豆名月(栗や豆を
供えることから)とも呼ばれます。十三夜の夜は晴れることが多いようで、「十
三夜に曇り無し」という言葉もあります。

両方の月を愛でるのは、日本独特の風情ある風習です。

月見だんご

形は、地方によって様々。全国的にはまん丸のものが一般的のようですが、
里芋を模した細長いものなど、いろいろな種類があります。

京都を中心にした関西は、細長いおだんごの中央に餡を巻いて、雲のかか
った月を表現しただんごです。

【レシピ】月見だんご

材料（約15個分）

だんご粉	120g
水	80~90cc

食べる時は、好みて、蜜や
餡などをつけて

作り方

- ① だんご粉に水を混ぜ、耳たぶ程度のかたさになるよう、手でこねる。
- ② こねた生地を15等分にし、手のひらで転がすようにして丸い形に成形する。
- ③ たっぷりのお湯を沸かし、沸騰したところへ丸めただんごを入れる。だんごが浮き上がってきたら、そのまま2~3分煮る。
- ④ ゆであがったら、冷水にさらす。
- ⑤ 冷めたらバットなどの上にあげて軽くうちわなどであおぐと、テリが出てきれいに出来上がる。

冬至(12月23日頃)

伝えたい 伝統行事

太陽が軌道上の最も南に来るときで、夏至と反対に、夜が最も長く、昼が短い日。

夏至から徐々に日照時間が減っていき、南中の高さも1年で最も低くなることから、太陽の力が一番衰える日と考えられてきました。

冬至にかぼちゃや小豆粥を食べる風習があります。この日にかぼちゃを食べると魔除けになり、風邪を引かないと言われています。



「ん」のつく食べ物

地方によっては、「きんかん」など「ん」が2つつく食べ物を7種類食べると幸せになるともいわれているそうです。「ん」がつく食べもので「運」を呼び込むというゲン担ぎです。

かぼちゃの別名は「南京(なんきん)」。やはり「ん」が2つついています。

「ん」が2つつく食べ物: 聖護院大根、にんじん、れんこん、ぎんなん、かてんなど。

柚子湯

この日に柚子湯に入ると風邪をひかないと言われています。柚子には体を温める効果があります。柑橘系の香りでゆったり、リラックス効果もあります。



大晦日(12月31日)

伝えたい 伝統行事

1年の最後の日を「大晦日(おおみそか)」または「大晦(おおつごもり)」とも呼びます。「晦日(みそか)」とは毎月の末日のことです。一方「晦(つごもり)」とは、“月が隠れる日”すなわち「月隠(つきごもり)」が訛ったもので、どちらも毎月の末日を指します。“1年の最後の特別な末日”を表すため、末日を表す2つの言葉のそれぞれ「大」を付けて「大晦日」「大晦」と言います。

年越し蕎麦(としこしそば)

大晦日の風物詩である年越し蕎麦は江戸時代頃から食べられるようになりました。金箔職人が飛び散った金箔を集めるのに蕎麦粉を使ったことから、年越し蕎麦を残すと翌年金運に恵まれないと言われています。

蕎麦は長く伸ばして細く切って作る食べ物なので、“細く長く”ということから「健康長寿」「家運長命」などの縁起をかついで食べるようになったのが起源である、という説が一般的です。



お正月の祝い箸を準備しましょう。

お正月に使うお箸(祝い箸)は両側を細く削った白木の祝い箸、新年を迎え感謝の気持ちを天に向かって表す神聖なものです。木材は、ヤナギ、スギ、ヒノキ、中でもヤナギは最高級。両端を細く削って中央部が丸く膨らんでおり、「中太両細箸」と呼ばれています。両端を細く削った箸であるのは、片方を歳神様、もう片方を自分が使うものだからです。白いもみ紙に水引をつけた箸袋に「寿」「祝い」などと書き、家族の名前を書きます。

大晦日に神棚に供えておき、元旦から使い始めます。使ったら洗って、箸袋に収め、松の内(1月15日)の間は自分の祝い箸を使い続けるというのが基本的な正しい使い方になります。現在は、1月7日までとされることも多いようです。

いとこ煮

材料（4人分）

小豆	100g
だし昆布	7cm大1枚
干しいたけ	2枚
ゆでだこ	60g
かまぼこ	少々
もち米粉	80g
ぬるま湯	適量
砂糖	100g
しょうゆ	少々
塩	少々



いとこ煮は、材料が煮えにくいものから追々入れていくことから、“おいおい”を“甥甥”すなわち「いとこ」にかけたものが語源のひとつとされています。

地域により異なりますが、山口県のいとこ煮は、少量のしょうゆを加えた昆布のだし汁で、甘さを抑えた味付けで、おつゆが澄んでいることと、冷ましてから食べるのが特徴。主に冠婚葬祭の料理の一品。

作り方

- ① 小豆は、一晩水に浸してから煮る。一度ゆでこぼしてアクを取り除き、皮が破れないように中火でやわらかく、ふっくらと煮てザルにあげる。
- ② もち米粉をぬるま湯で耳たぶくらいにこね、親指大の大きさのだんごに丸め、ゆでる。
- ③ 干しいたけは、水に戻して小指大の大きさに切る。（戻し汁はとっておく）
ゆでだこは、小さめのぶつ切りにする。
- ④ かまぼこは、いちょう切りにする。
- ⑤ ①のゆでた小豆量と同量～1.5倍程度の水（しいたけの戻し汁を加える）にだし昆布を入れてだし汁をとり、しいたけ・砂糖・しょうゆ・塩を加える。さらに、①の小豆を静かに入れ、ひと煮たちしたら、だこ・だんご・かまぼこを加えて火を止める。

ちしゃなます

材料（4人分）

かきチシャ

（サニーレタス） 100g

煮干 20g

A	{	みそ	大さじ1・1/2
		酢	大さじ1
		砂糖	大さじ1
		だし汁（かつおだし）	適宜



古くから伝わる素朴な家庭料理。
毛利氏が関ヶ原の戦い後、貧窮した藩士にもてなした料理とも伝えられています。
別名「ちしゃもみ」ともいいます。

作り方

- ① 煮干は頭とわたを取り、フライパン等でから炒りし、すり鉢ですり、粉にする。（包丁であらみじんにも切ってもよい）
- ② ①に、A を加えて、だし汁で固さを調整しながら混ぜ、いりこみそを作る。
- ③ かきチシャ（サニーレタス）は、きれいに洗って、水気をきり、食べやすい大きさにちぎる。
- ④ ③を器に盛って、いりこみそをかけ、食べる直前に和える。

「かきチシャ」とは…

山口県の伝統野菜のひとつ。

葉の縁が赤茶色で縮れの多いちりめんチシャで、下葉から順次かき取って収穫します。柔らかな葉の甘さとほろ苦さがある。

春

伝えたい 旬の食材を使った料理

【 ふき 】 ふきのとうみそ

材料

ふきのとう(生) 30g

重曹

A	砂糖	100g
	みそ	50g
	みりん	50cc

※好みの甘さで

作り方

- ① ふきのとうは重曹を入れて柔らかくなるまでゆでる。
- ② 水にさらして、あく抜きをした後、小口からみじん切りにする。
- ③ A を合わせて照りが出るまで練り、みじん切りにしたふきのとうを加えて練り上げる。

温かいご飯にも、湯豆腐にも、おでんにも合います。

キャラフキ

材料

ふき	1kg
しょうゆ	200cc
砂糖	200g
みりん	200cc

作り方

- ① ふきは丁寧に汚れをとり、3cmくらいの長さに切って水気を切っておく。
- ② しょうゆを沸騰させて、数回に分けて①のふきを入れ、しょうゆで茹でる。しょうゆを切り、別の鍋に移す。残ったしょうゆは捨てる。
- ③ 砂糖、みりんを加え、弱火で汁気がなくなるまで煮詰める。

※ けっして強火にしないこと。しょうゆを加えないこと。はじめにしょうゆで茹でているので塩分は足りている。煮詰めるうちに、色も味も出てくる。



【 たけのこ 】

木の芽和え

材料

ゆでたけのこ	200g	
ほうれん草（葉先）	3～4枚	
木の芽	8枚	
A	だし	1カップ
	みりん	大さじ1
	薄口醤油	大さじ1
	塩	少々
B	白味噌	60g
	砂糖	大さじ1
	みりん	大さじ1
	だし	大さじ2
イカ（お好みで）	100g	

作り方

- ① たけのこは1cm角に切る。Aの調味料を煮立て、たけのこを入れて4～5分煮る。
- ② たけのこに下味がついたらざるにとって水気を切っておく。
- ③ 木の芽とゆでたほうれん草をすりつぶす。
- ④ Bを鍋に入れて、少し火にかける。
- ⑤ ③と④を合わせ、冷めたたけのこを入れて和える。
- ⑥ お好みで、ゆでたイカをいれてもよい。

ゆでたけのこの保存方法あれこれ

酢漬

たけのこはゆでて、ゆで汁3：酢7の割合の漬け汁を清潔なビンに入れて、たけのこを漬ける。常温の暗いところで保存できる。使うときは、水につけて、酢ぬきをする。



冷凍

たけのこはゆでて、好みの大きさに切って、冷凍する。使用するときは、解凍せず、凍ったままだし汁の中に入れて煮る。

水につける

水につけ、冷蔵庫に保存する。毎日、水を換える。

【梅】 梅干し

材料

梅（少し黄色に熟したもの）	2kg
塩	240g
酢	1.5カップ
赤じその葉	200g
塩	30～40g

作り方

- ① 竹串で梅のへたを取る。
- ② さっと洗い、たっぷりの水に一晩つけてあくを抜く。
- ③ ざるに上げて水を切り、漬け込む清潔な容器の中に、塩をまぶしながら入れる。
- ④ まんべんなく梅に塩をまぶしたら、梅を平らにした後、全体に酢をふりかけ、清潔な押しふたをし、梅の重さの2倍くらいの重石をのせ、ほこりが入らないように紙などでおおって冷暗所に置く。
- ⑤ 3日目ぐらいから水が上がってくる。水が上がらない場合は、梅の上下を返すか、塩を少し足してみる。水がよく上がったら重石を半分にして、赤じそが収穫できる頃まで待つ。
- ⑥ 赤じそは洗って30分ぐらい陰干しし、葉を摘む。
- ⑦ ⑥に塩をふってよくもみ、水気をかたくしぼる。この赤じそに梅白酢をかけてもみ、赤じそを梅にのせ、もんだ紫紅色の汁を注ぎ入れる。
- ⑧ 重石と紙ふたをして冷暗所に置く。

夏

伝えたい 旬の食材を使った料理

【きゅうり】 きゅうりの佃煮風

材料

きゅうり	1 kg	
しょうが(千切り)	20g	
塩	適宜	
A	しょうゆ	50 cc
	酢	60 cc
	砂糖	50g
	鷹の爪	適宜
塩こんぶ	20g	

作り方

- ① きゅうりは2~3 mmの小口切りにし、千切りしょうがと合わせて塩を振り、7~8時間置く。
- ② 2度絞りをして、しっかりと水気をとってAを合わせ強火で全体に火が入るまで煮る。
- ③ 煮汁だけ取り出して、半量になるまで煮詰める。
- ④ きゅうりを煮汁と合わせ強火で汁気がなくなるまで煮る。仕上げに塩こんぶを入れて完成。

冷めるとなぜか歯ごたえが出てきます。保存瓶やフリーザーバッグで凍らせても保存できます。

きゅうりのからし漬け

材料

きゅうり	2 kg	
A	砂糖	500g
	塩	150~180g
	酒	180 cc
	からし粉	50g



作り方

きゅうりは丸のまま洗い、Aを混ぜ合わせたものに漬け込む。(密封できる容器または袋を使用) 冷蔵庫で保管、約4~5日で出来上がり。

夏

伝えたい 旬の食材を使った料理

【 なす 】

なすのからし漬け

材料

なす	1 kg	
塩	40~50g (なすの4~5%)	
みょうばん	2g (なすの0.2%)	
A	砂糖	70~100g
	しょうゆ	30g
	みりん	50~70g
	からし粉	15g



作り方

- ① なすは厚さ1 cm程度に輪切りにする。
- ② 塩とみょうばんをよく混ぜ、なすにまぶして押さえるようにしてなじませ重しをして半日程度置く。
- ③ 重しをはずしてなすの水気をしぼる（なすが元の重さの3分の1になる程度）
- ④ Aとしぼったなすと混ぜる。

秋

伝えたい 旬の食材を使った料理

【 さつまいも 】

大学芋

材料 4人分

さつまいも	小2本	
塩	少々	
揚げ油	適量	
黒ゴマ	小さじ2	
A	砂糖	大さじ6
	みりん	小さじ2
	しょうゆ	小さじ1
	水	大さじ1.5



さつまいもチップス

材料

さつまいも	1/2本
揚げ油	適量
塩	少々
*砂糖など	少々

作り方

- ① さつまいもは一口大の乱切りにし、塩水に10分くらいさらす。
- ② 深めのフライパンに常温の揚げ油とさつまいもを入れて火にかける。
- ③ 別の鍋にAを入れて中火にかけ、少しとろみがつくまで煮詰める。
- ④ さつまいもは薄く色がついて竹串がスッと通るくらいまで揚げ、そのまま③の鍋に入れ、全体にからめ黒ゴマを振る。
- ⑤ クッキングシートなど、くっつきにくい物の上に広げる。

作り方

- ① さつまいもは1mmの輪切りにし、水にさらす。スライサーを使ってもOK。
- ② キッチンペーパーでよく水気を取る。
- ③ フライパンに1~2cm程度の油を入れ、170℃で重ならないように揚げる。
- ④ おつまみには、塩やスパイス(ナツメグ)使用、おやつには、砂糖やシナモンなど振りかける。

オリジナルのチップスを
楽しんで！

秋

伝えたい 旬の食材を使った料理

【 栗 】

栗の渋皮煮

材料

栗	500g～1 kg
重曹	小さじ4
砂糖	500～800g



大人向きに、お好みで、ブランデーやワインを入れて煮てもよい。

作り方

- ① 栗は傷つけないように鬼皮をむく。何度かゆでこぼす間に、柔らかくなり簡単に外すことができるようになる。
 - ② 鬼皮をとった栗を重曹小さじ2でゆでる。(大きなあわが小さなあわに変わるまで)
 - ③ 冷水にとり、鬼皮がとれれば、やさしく外す(無理に、外さない)。新しい水に重曹小さじ2を入れ、もう一度ゆでる。この工程をもう一回繰り返す。
 - ④ 新しい水に栗を入れ、10分間ゆで、その後、冷水に取り、アク抜きをする。(1～2時間)水を換えて、この作業を4～5回繰り返す。
 - ⑤ 栗がひたひたになる位の水を入れ、砂糖(お好みで量は調節)を加えて煮る。10分くらい煮て、冷まし、改めてまた10分…を繰り返すと甘味が栗の中に浸透していく。
アク抜きを繰り返す程、渋皮煮の色は上品な色に仕上がる。
- ※ 渋皮には傷をつけないように、煮ているときはなるべく混ぜないこと。急に冷水にとらないこと。

冬

伝えたい 旬の食材を使った料理

【大根】

大根のあっさり漬

材料

大根	5 kg
塩	250g
だいたい酢	1 カップ
米酢	1 カップ
砂糖	500g
あっさり漬けの素	50g
たくわん用（黄粉）	少々



長期間保存する場合はツッパ等に入れ、冷蔵庫で保存するとよい。

作り方

- ① 大根をよく洗い（首部の固い所の皮を取るとよい）太い物は縦に2分割する。
- ② 250gの塩で大根を塩漬けにする。重しは大根の量の1.5倍以上と重くする。2～3日くらいで水が上がるが、そのまま6～7日くらい漬け込む。
- ③ 8～10日くらい塩漬けした大根をざる等へ上げ、水をよく切っておく。
- ④ 砂糖、あっさり漬けの素、黄粉をよく混ぜ合わせておく。
- ⑤ 水切りした大根を④を用いて漬け込む。（大根に④を振りかけるようにして交互に漬けていく）
- ⑥ だいたい酢、米酢を混ぜ合わせ漬け込んだ大根の上よりかける。
- ⑦ 上に置く重しは少し軽い物を置いて漬け込み完了。
- ⑧ 20日くらいで出来上がる。

冬

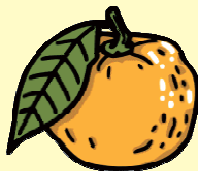
伝えたい 旬の食材を使った料理

【 ゆず 】

ゆずみそ

材料

ゆず	中 5~6 個
砂糖	500g
みそ	1 kg
みりんまたは酒	適量



作り方

- ① ゆずをきれいに洗い、皮をうすく取る。
- ② 半分に切って絞り、果汁を取る：A
ゆずの皮に熱湯をかける：B
- ③ A、B 一緒にミキサーにかける。みそ、砂糖を加える。
- ④ 中火～弱火で 1 時間くらい煮込む。途中、30 分たった頃にみりんまたは酒を加える。
焦げ付かないように注意する。

参考資料

坂東眞理子監修（2008）「歳時記のある暮らし」JTB パブリッシング
「気軽に、楽しく取り入れよう 日本の行事・暦」

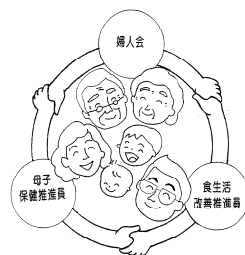
<http://koyomigyouji.com/>（2012年8月現在）

全国給食事業協同組合連合会「食の歳時記（行事食）」

<http://www.zenkyu-kyo.or.jp/>（2012年8月現在）

「光市健康をつくる婦人の会」は、家庭での健康管理を基本において、健康づくりを推進していくことを目的に活動しているボランティア組織です。

本会は、**連合婦人会**、**食生活改善推進協議会**、**母子保健推進協議会**の3つの団体で構成され、生活習慣病予防の推進、おっばい育児の推進、光すこやか21の推進、光ぱくぱく食19しよくいくの推進、各種イベントや保健事業への協力等の活動をしています。



編集・発行

光市健康をつくる婦人の会

事務局：光市健康増進課 TEL 0833-74-3007

平成25年3月発行