



目 次

◆ 発刊のあいさつ

尾花沢市食生活改善推進協議会長
大類 禮子

◆ 発刊によせて

尾花沢市長 星 川 剛

◆ 推せんのことば

○尾花沢市の健康づくりに大きな役割

尾花沢市健康づくり推進実行委員会長 鈴木宗世

○郷土の食文化を後世に

尾花沢市保健委員協議会長 北 村 修 子

○地域の中で食文化の伝承を

尾花沢市連合婦人会長 栗 田 フヂエ

○郷土の特産物を料理に生かして

尾花沢市農協婦人部長 押 切 咲 子

○豊かで明るい農村を

生活改善実行グループ
尾花沢市大石田町連絡協議会長 加 藤 モ ト

◆ カラーグラビア…………… 1～7

◆ 目次…………… 15～22

◆ この本をご利用くださる方々へ 22

◆ 料理ごよみ…………… 23～32

◆ 1 月

正月…………… 34～37

お供え餅…………… 38

神酒…………… 39

数の子豆…………… 39

しっごんぼ…………… 40

黒豆…………… 41

昆布巻…………… 42

ひょう干のくるみ和え…………… 43

氷頭なます…………… 44

とろろ…………… 45

ぜんまい汁…………… 45

きな粉餅…………… 46

納豆餅…………… 46

七草粥…………… 47

餅 賄(小豆餅、くるみ餅、雑煮)… 48

ささぎにざい…………… 49

◆ 2 月

赤飯…………… 52

煮しめ…………… 53

ぜんまいの油炒め…………… 53

柿なます…………… 54

だいこん葉の白和え…………… 54

小豆ご飯…………… 55

とろろ八杯	56
豆いり	57
稻荷様のお祭り	57
お釈迦様の団子	58
若衆まざり	58
草餅	59
五目ご飯	59

◆ 3 月

三月節句	62~63
五目ちらし	64
甘酒	64
草餅	65
くじら餅	66
あん餅	66
はまぐりの吸物	67
あさづきの酢みそ和え	67

ぼた餅	68
干あけびの和えもの	69
えごの酢ぐるみ和え	69
ささぎ豆のごった煮	70
みそかぶ	70
かきもち	71
つの子揚げ	72

◆ 4 月

甘茶	74
赤飯	75
吸物	75
からかい	76
鯉のうま煮	76
えご	77
うどとにしんの煮つけ	77
長芋の酢の物	78

山菜のおひたし	78
てんぷら	78
しみだいこん煮	79
うどのごま和え	80
うこぎごはん	50
にら卵	81
ふきのとうみそ	81

◆ 5 月

笹巻	84
笹ゆべし	85
なた巻	86
柏餅	86

◆ 6 月

しみ餅	88
とろろかけ飯	89

いもこ汁	89
どじょう汁	90
だいこん干の煮つけ	91
しみだいこんとにしんの煮もの	92
この葉豆	93
豆ずり餅	94
さばなまりと玉ねぎの煮もの	94
山ぶきの炒め煮	95
うどの酢のもの	95
山菜のみそ炒め	96
みずのちぎり煮	97
みずのたたき	97

◆ 7 月

七夕まつり	100
しょうゆご飯	100
冷し汁	100

きゅうりもみ	100
お盆(墓参り、迎え盆)	101~102
餅 賄	102
諏訪神社お祭り	103

◆ 8 月

青豆ご飯	106
青豆入りだいこんおろし	106
かぼちゃころがし	107
かぼちゃ煮	107
豆名月	108
ゆで枝豆	108
ゆで栗	108
ふかしさつまいも	108
茄子の豆ずり和え	108
さやいんげんの辛子みそ煮	109
とびだけの油炒め	109

枝豆ごはん	109
-------	-----

◆ 9 月

菊ご飯	112
菊だいこんおろし	112
菊酒	112
菊おひたし	112
さといもの水煮	113
刈上げの節句	113
刈上げ餅	113
茄子の油炒め	114
茄子のほど焼き	114
おはぎ	115
あけびのくるみ和え	115
あけびのぬた和え	115
みそ煮	115
あけびのみそ焼き	116

しそまき…………… 117

しそご飯…………… 117

◆ 10 月

きつねのむがさり(菜の年越)…………… 120

餅 賄…………… 120

油揚げご飯…………… 120

油揚げ入りだいこんおろし…………… 120

油揚げ入りだいこん汁…………… 120

山の神お田の神様…………… 121

餅 賄…………… 121

切いかあめ煮…………… 121

にしんの小みそ煮…………… 121

鯉のうま煮…………… 122

栗ご飯…………… 123

いもこ煮…………… 123

いなごの天ぷら…………… 123

◆ 11 月

でこもち…………… 126

だいこん汁…………… 126

きんぴらごぼう…………… 127

ひじきの煮つけ…………… 127

酢づけかぶ…………… 128

小かぶの梅おかか漬…………… 128

おみ漬…………… 129

やたら漬…………… 130

ぺそら漬…………… 130

◆ 12 月

針供養…………… 132

五目ご飯…………… 132

お七日一月山講…………… 132

餅つき…………… 132

大黒大黒耳あけ…………… 133

黒豆なます	133	年越そば	139
豆いり	133	一品料理	140
股だいこん	133	納豆汁	140
豆めし	134	ぜんまい煮	141
つぶし豆入りだいこん汁	134	ぜんまいの白あえ	141
冬至	135	山かけ八杯	142
小豆かぼちゃ	135	ひっぱりうどん	142
地藏様のお年越し	136	かいもち(そばがき)	143
おさいとう	136	はっと田楽	144
すすはらい	136		
八杯汁	136	◆ 人生儀式について	145～148
煮しめ	137	◆ 四季の客膳料理	149～150
にんじんの白和え、てんぷら	137	◆ 参考資料	151～155
年の市(ツメの市)	138	◎ 現代(1980年代)の食生活の背景	151
正月の準備	138	○健康づくりの三本柱	151
餅つき	138	○健康づくりのための食生活の指針	152
年越	139	○六つの基礎食品	151

——一日30食品を——	153
○健康は正しい食生活の実践から	154
——農繁期の食事献立——	154
○成人病予防は減塩食から	155
——一日10g以下に——	
塩分を無理なく減らす6つの工夫	155
○ガンを防ぐための12か条	155
○健康づくり10ヶ条	156
○尾花沢市民の食生活の現状	157
◆ あとがき	156
◆ 編集委員の方々のひとこと	156
◆ 編集委員名簿	157
◆ 事務局	157
◆ 協力者	158
◆ 取材協力者	158
◆ 参考文献	160

この本をご利用くださる方々へ

記載について

1. 1月から12月までの年間の行事食を記載いたしました。
2. 尾花沢地方に伝承されたごく一般的な行事を取りあげてみました。特定の地区だけで行われていた行事は地名を()書で記載いたしました。
3. 農耕儀礼(行事)を主にし、現代版は時代の背景がわかる程度に簡単に記載しました。
4. 先人から受け継いだ言い伝えを重視しました。
5. 月日は陰暦を用いました。
6. 行事名、献立名、言い伝え、調理法の順に記載しました。
7. 行事名は昔使われた呼び名で記載しました。
8. 分量は5人分として、計量カップ、スプーンで記載しましたが、家庭の好みによって、味は加減してご利用いただければ幸いです。
9. 記載例
餅等の献立のように数多く出てくる料理は「正月の餅」の項に準ずる等記載方法をとりました。
10. 節目に供える供御(飲食物)を節供で表わし祝日(季節を表わしているもの)を節句(例3月3日、5月5日、9月9日)として区別しています。