



6月（水無月）

歯固め(6月1日) むけの朔日(衣替の日)

つくりかた

しみ餅

材 料 (5 人 前)		
固くなった餅	10cm×6cm	10個
しょうゆ		少々
みょうがの葉		少々

- ① 固くなった餅を藁であみ、熱湯をかけ、さめるまで置きます。さめたら、枝の上に取り、雪の降る寒い日に10時間ほど置いて凍らせます。凍った餅を乾燥させます。
- ② 乾燥した餅を焼きながら、しょうゆをつけ、みょうがの葉に包んで、さらに焼きます。

- 凍餅
- とろろかけ飯
- いもこ汁



言 伝 え

むけの朔日(1日)又は歯固めともいう。昔氷室の節句といって、稚児の社参日に氷室の水を初めて、宮中に献上したのが始まりという。宮中行事の一つである、衣更の日である。歯固めの水、凍餅などの固いものを食べて健康、延命を願った。凍餅はしょうゆをちょっとつけ、みょうがの葉にくるんで火で焼いて大黒様に供えた。又シオデを2本同時に供えて両耳にあてて「いい事聞け、悪い事聞くな」といい事が沢山聞えますように祈る。

参 考

冬の寒い時期に作っておくとかびがはえないということから、この時期に作っておいて田植えの時期に食べた。寒ざらし粉もこの時期に作っておくのも寒い時期の悪くならないように昔の人の知恵かもしれない。

歯固め(6月1日)

とろろかけ飯

材 料 (5 人 前)

やまいも	300 g
みそ汁の上ずみ	カップ3杯
ご飯	丼1杯

<つくりかた>

- ① いもは皮をむき、すり鉢でよくすって、みそ汁上ずみでのばす。
- ② 丼にご飯をさらっと盛り、とろろ汁をかけて食べる。

<言 伝 え>

とろろいもはこの頃をすぎると新芽が出るので、食べ切る気配りもあった。

いもこ汁

材 料 (5 人 前)

じゃがいも	4個
ささぎ	10本
いるか	100 g
にんじん	50 g
ながねぎ	1本
みそ	50 g

<つくりかた>

- ① じゃがいもは乱切り、ささぎは3cm切り、にんじんはさがきにする。
- ② いるかはうすく切り、熱湯をかけ、油きりをする。
- ③ ①と②を入れ柔かく煮込み、みそを入れ味を調える。
- ④ 器に盛り、ねぎのななめ切りを供える。

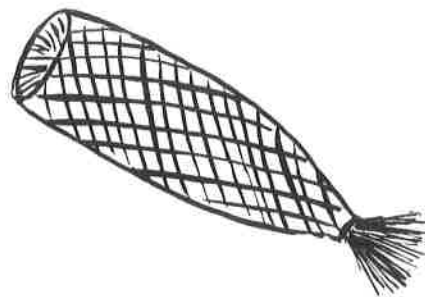
<言 伝 え>

暑さに向う季節の変り目の6^と月の朔日と芋の皮がつるりとむけるのをかけてこの名で呼ばれ、とろろ汁や芋を食べる。(初馬鈴薯)

どじょう汁

材 料 (5 人 前)	
どじょう	500g
豆腐	1丁
ながねぎ	200g
しょうゆ	大さじ5杯
酒	大さじ2杯

- ① どじょうはきれいな水に入れ泥をはかせます。
- ② 酒、どじょうを入れ、火にかけどじょうを殺して、豆腐、ながねぎ、水を入れ煮ます。
- ③ 野菜が柔らかくなったら、しょうゆで味を調えます。



言 伝 え

土用のうなぎ(どじょう)を食べると夏負けしないと伝えられた。なぜこのようにうなぎを食べるようになったかは明らかではないが、江戸時代の知患者平賀源内がひいきにしているうなぎ屋に立寄ったところ、あまり繁盛していないので、みかねて看板に「本日土用丑の日」と書いたところ、大繁昌となりそれから毎年他のうなぎ屋もまねて行ったといわれている。又油のとり方の少ないこの季節に脂肪をとるための一つの方法としてうなぎ(どじょう)を食べた。又薬草七種を採取し、風呂に入れて入ると虫にさされない。その日は農家の休み日で楽しみの一つでもあった。

参 考

俗に言われる夏バテ予防に適切な脂肪とたん白質をそなえたうなぎを食べた。さらにビタミン補給にも努めた。

うなぎという高級なものが食べられない地方では、自家製のどじょうを食べて体力を養った。

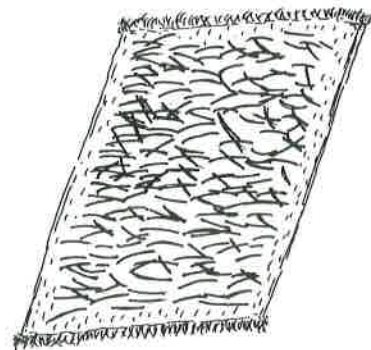
田植え(6月)

つくりかた

だいこん干の煮つけ

材 料 (5 人 前)	
だいこん干(水でもどした物)	300g
にしん	200g
じゃがいも	150g
にんじん	50g
麩	1本
砂糖	大さじ2杯
しょうゆ	大さじ3杯
酒	大さじ2杯

- ① にしんは米のとぎしるで一夜浸しておく。
- ② じゃがいもの皮をむいて、にんじんの皮をむいて麩を水に浸してやわらかにする。
- ③ だいこん干はなまぬるい湯でもどしておく。
- ④ にしんは水ひたひたの量で7分通り煮てじゃがいも、だいこん干、にんじんを入れ、調味料を入れて柔らかく煮て、材料が柔らかくなったら麩を入れ、味がしみ込んだら出来上り。



参 考

越冬して残った大根はビタミンが豊富なので春野菜の出来るまでのつなぎとして、うすくきざみむしろにて、2日～3日位かびのつかない様に干し、色々工夫をこらして食べる。

しみだいこんとしんの煮物

材 料 （ 5 人 前 ）	
しみだいこん	50g
にしん	5本
しょうゆ	大さじ5杯
酒	大さじ2杯
砂糖	大さじ2杯

- ① しみだいこんはぬるま湯に十分程
ひたしてもどし、よくもみ洗いし、
しばって、2cm位に切る。
- ② にしんはよく洗って、2cm位に切
って、かたいにしんは、前もって湯
煮しておく。
- ③ しみだいこんとしんはいっしょ
に酒を入れて10分位煮る。
- ④ しょうゆ、砂糖で味がしみる迄、
弱火で気長に煮込む。この時、しょ
うゆは3回に分けて入れる。

しみだいこんの作り方

- ① （寒に入って寒さがきびしくなっ
てからつくる）
だいこんは皮をむいて、20cm位に切
って、更に縦に半分に割る。
- ② 大根の上に5cmのところにはしで
穴をあけ、ひもを通して軟くなる
まで煮て2～3時間水にさらし、きれいな雪の上に並べて、凍るまでおく。軒下につるして干す。
- ⑤ 乾いたら、家の中に入れて風通し
のよいところにつるしておく。

参 考

大根は寒くなると凍ってすが入ったり、又、春になって水分がなくなってきましたとおいしくなくなりますので、その前に手を加えてかびがつかないように凍らせてから乾燥させ、夏の時期まで保存ができるように考えた昔の人のすばらしいアイデア食品（自然食品）である。

言 伝 え

大根のない時期に食べる保存食の利用、しゅんのにしんとの取り合わせもすばらしい。

田植え早苗振り(田植後)

つくりかた

この葉豆

材	料	(5 人 前)
この葉		10枚
大豆		2カップ
粉		1/2カップ
塩		少々
ふくれ粉		1カップ
昆布		10cm

- ① 粉を塩水で固めに練っておく。
- ② 大豆はよく炒り、熱いうちに①にまぶしてさます。
- ③ ふくれ粉はよく炒ってさます。
- ④ 昆布は1cm角位に切って炒っておく。
- ⑤ この葉2枚を重ね②と③と④を入れて、藁で結ぶ。



言 伝 え

自分の家の田植えが終ると餅(早苗振餅)をつき、田植え豆と言って、ほうの葉に塩味の粉豆を作りそれにあられを入れて包み、3ヶ包みを1束にして近所に配った。嫁さん達は里に帰って3日位休んだ。

参 考

大豆と細かくした餅を炒ったものを黒砂糖を煮つめてからめる。米の粉などを、まぶしてほうの葉に包む。ほうの香がして美味しい。

虫送り(6月21日)

豆ずり餅

材 料 (5 人 前)	
枝豆(皮をむいたもの)	600 g
砂糖	400 g
塩	少々

<つくりかた>

- ① 豆はすりつぶして砂糖、塩で味を調えます。
- ② 餅にすりつぶした豆ずりをつけます。

<言 い 伝 え>

午後に農作業を休みにし、神主が来ると鏡や太鼓で部落の人々に知らせる。部落のはしからはしまで、おさい灯を燃やして祈禱する。各々前もって作っておいた藁棒におさい灯から火を移し、自分の田んぼの水田に立てて来る。農作物に病気や害虫(つつが虫が第一と考えられた)に入らないように祈る農家の行事である。

一品料理

さばなまりとたまねぎの煮物

材 料 (5 人 前)	
さばなまり	1 本
たまねぎ	2 個
じゃがいも	2 個
しょうゆ	大さじ1
酒	少々

<つくりかた>

- ① さばなまりは、半分にとって中骨、腹骨を取る。
- ② たまねぎは5mm厚さに切る。
- ③ じゃがいもは乱切りにして、水にはなす。
- ④ じゃがいもとたまねぎを煮た中に①を入れ、しょうゆ、酒を入れ、味を整える。

一品料理

山ぶきの炒め煮

材 料 (5 人 前)

山ぶき	300g
サラダ油	大さじ3
酒	大さじ2
みりん	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
唐がらし	少々
白ごま	少々

<つくりかた>

- ① 山ぶきは熱湯でゆでて皮をむき4～5cmの長さに切って半日位水にさらす。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、よく水切りしたぶきを入れて炒める。
- ③ ふきに油がまわったら、みりとしょうゆ、酒を入れ、火を弱めてやわらかく煮る。
- ④ 好みで唐がらしや白ごまをかける。

<参 考> ふきには赤ふきと青ふきがあり、青ふきの方がシャキシャキしている。特有の香りがあるので煮物やつくだ煮にして保存しておくといよい。

うどの酢のもの

材 料 (5 人 前)

うど	2本
豆糰	10粒
酢	大さじ2杯
砂糖	大さじ2杯
塩	少々

<つくりかた>

- ① 酢、砂糖、塩で、甘酢を作りします。
- ② うどは皮をむき、短ざくに切り酢水にさらしておく。
- ③ 豆ふは水に入れやわらかくする。
- ④ 甘酢に、うど、豆ふを入れなじませる。
- ⑤ 上にみかんの缶詰などのせてもよい。

<参 考>

うどは作りうどと山うどがあるが、山うどの方が香りもよく、酢のものや煮物として喜ばれている。昔から冠婚葬祭には欠かす事が出来ない一品である。

一品料理

山菜のみそ炒め

材 料 (5 人 前)

ふき		40g	
うど		40g	
笹たけ		30g	
赤きのこ		100g	
油揚		2枚	
酒	大さじ2	みそ	20g
油			大さじ2

<つくりかた>

- ① 塩づけした山菜は熱湯にくぐし水にひたし塩ぬきする。
- ② 油揚はうす切りにする。
- ③ 塩ぬきした山菜を3cm位の長さに切り、水気を切る。
- ④ 鍋に油を入れて火にかけ②と③をよく炒める。
- ⑤ ④に酒とみそ、みりんを入れて弱火で煮こむ。

<参 考>

炒める山菜は同量位ずつ入れるとそれぞれの味をたのしむ事ができる。冬期間の食物として塩づけや干物として重宝されている。



ぜんまい干し

一品料理

みずのちぎり煮

材 料 (5 人 前)			
みず	400 g	酒	大さじ3杯
みがきにしん	120 g (4本)	みりん	大さじ2杯
こんにゃく	1/2枚	だし汁	カップ1杯
うす口しょうゆ	大さじ3杯	塩	少々

<つくりかた>

- ① コンにゃくは5cmの長さにせん切りにして、うす口しょうゆと酒を入れ、味がしみるまで煮る。
- ② にしんは火でさっと焼いてぶつ切りにし、①に入れてさらに3～4分煮て、味をなじませる。
- ③ みずの葉を取り、根だけを包丁で切って洗って、5cm位の長さに手でちぎり、②に入れて、だし汁を加えて中火で煮る。みずを入れてからはあまり煮込まないこと。風味のよいところで火をとめる。
みずには茎の赤いものと青いものがある。ちぎり煮は赤いものがあう。太めのみずの方が柔かい。包丁でたたくか、すり鉢ですって、味噌味で食べてもみず特有の味がしておいしい。

みずのたたき

材 料 (5 人 前)	
みずな(みず)	400 g
酒	大さじ2 1/2杯
酢	大さじ1 1/3杯
みそ	大さじ1/2杯

<つくりかた>

- ① みずの葉を取り、よく水洗いし根元の毛を取り、半分に切る。(根元の部分を用いる)
- ② 包丁の背や石で叩いてみじん切りにする。
- ③ ②に酒、酢、みそを加え、すり鉢ですり、とろろ汁のようにして食べてもおいしい。

