

9月（長月）

宝栄牧場



## 菊の節句(9月9日)

### 菊ご飯・菊だいこんおろし・ 菊おひたし・菊酒

つくりかた

材 料 ( 5 人 前 )	
うるち米	カップ3杯
食用菊	カップ1杯
塩 酒	小さじ1/2杯・大さじ4杯
食用菊	カップ3杯
だいこん	300g
酢	カップ1/3杯
しょうゆ	小さじ1/3杯
砂糖	大さじ1杯
塩	小さじ1/3杯

#### <菊だいこんおろし>

- ① だいこんはおろし金で細かくすりおろす。
- ② 食用菊は花びらをちらし、酢数滴落した湯でさっと茹で水にさらし、ざるに上げ水を切ります。
- ③ 茹でた菊を、甘味をひかえた三杯酢にひたし、味を含ませて、こんもり盛付け、だいこんおろしを供える。だいこんおろしと菊を一緒にし三杯酢で合わせる。菊酒、徳利に酒、菊の花びらを入れ盃について飲む。

#### <菊ご飯>

- ① 食用菊は菊大根おろしの要領でゆで水気をしぼる。
- ② 米はよく洗って1時間位、水につけておく。
- ③ 塩小さじ2と酒大さじ4を加えてご飯を炊く。
- ④ 別に塩少々加えた湯で菊の葉を5枚程、色よくゆで、刻み、菊の花と一緒に混ぜる。食前にちらすのがコツ。

#### 言 伝 え

菊の節句(9日)重陽の節句と言われ、古くから宮中に伝わる五節句の1つである。9月の3節句、又は39日とも言う。菊の節句は菊料理を食べる日とされていた。

菊料理 1. 菊ご飯(餅附をすることもある) 2. 菊だいこんおろし  
3. 菊おひたし 4. 菊酒 餅附(あんこ・納豆・すまし)

#### 参 考

菊は高気な香りをもって、さっとゆでると歯ざわりもよくおいしい。味つけなめこと大根おろしと合わせて食べてもおいしい。内陸地方は黄菊を好んで食べるが、庄内地方はもってのほか(紫菊)を好んで食べられているようである。

## 芋名月(9月13日)

### さといもの水煮

材 料 ( 5 人 前 )	
さといも	750~1500 g
塩	少々

#### <つくりかた>

- ① さといもは形のよいいもで、大きさも同じ位のを7個選ぶ。
- ② 面取りをして水煮する。  
盛りつけて、名月に供える。
- ③ 白いご飯も供える。

#### <言 伝 え>

「芋子あげ」とも言う。女の名月とも言われ、里いもを水煮し、名月(神)に供える。

白いご飯と一緒に供えて女がいつまでも美しくあるように、塩で味つけし白く煮た。これを食べるとのどの病気にならないと言われた。豆名月と同じく、近所の子も達が盗りに来る習慣があったが、とがめたりしなかった。お月様にお祈りした。

## 刈上げの節句(9月29日)

### 刈上げ餅

材 料 ( 5 人 前 )	
餅 賄 (あんこ・納豆・雑煮)	

#### <つくりかた>

材料、作り方は、小正月料理に準ずる。

#### <言 伝 え>

田植えとともに大切な収穫の行事である。

乞食もつくと言ひ伝えがある。餅をつかないと「ホイド」(乞食)より劣る。というので、農家に限らず皆んなついたものである。農家の収穫の感謝の餅で、牛馬を頼りにしていた昔には、牛馬にも餅を食べさせた。

## 中の節句(9月19日)

### 9茄子の節句—から節句

#### 茄子の油炒め

材 料 ( 5 人 前 )	
茄子	300 g
油	大さじ5杯
酒	// 2杯
みりん	// 2杯
しょうゆ	// 2杯

#### <つくりかた>

- ① 茄子はへたを取り、2つ割りにして、うす切りにする。
- ② ①を水に放してあくを取り、水を切る。
- ③ 鍋に油を熱し、②を加えて炒め、酒、みりん、しょうゆを入れて味付けする。

#### <言 伝 え>

茄子の食日と言って料理のすべてに茄子を入れて食べる。大根おろしに茄子のみじん切りにして食べると悪事が来ない(無し)ようにを意味する。

茄子料理 1. 茄子の油炒め 2. 茄子のほど焼き

#### 茄子のほど(いろり)焼き

材 料 ( 5 人 前 )	
茄子	500 g
くるみ	50 g
みそ	大さじ1杯
砂糖	大さじ1杯
酢	少々

#### <つくりかた>

- ① 大きな茄子を選び、丸ごと、いろりのあつい灰の中にうめて20分位おき、むし焼きにする。
- ② 灰の中から取り出した茄子の皮を手早くむいて、手で適当な大きさにさきながら皿に盛りつける。
- ③ すりつぶしたくるみにみそ、砂糖、酢を入れて味みそを作る。
- ④ ②にみそをかける。

## 秋の彼岸(9月22日・23日)

### おはぎ・あけびのくるみ和え

材 料 (5人前)

おはぎ		あけびのくるみ和え	
餅米……………	カップ4杯	あけび……………	5個
① { 粒あんこ……………	300g	豆腐……………	1/4丁
{ 砂糖……………	大さじ4	くるみ……………	大さじ4
塩……………	小さじ1	さとう……………	大さじ4
② { きな粉……………	1/2袋	塩……………	少々
{ 砂糖……………	100g	みりん……………	大さじ2
塩……………	少々	うす口しょうゆ…	大さじ1
③ { ぬた枝豆……………	1カップ		
{ 砂糖……………	1/2カップ		
塩……………	小さじ1		

#### <つくりかた> [あけびのくるみ和え]

- ① あけびは種をとり洗って水気を切って、蒸すか、ゆでる。
- ② くるみは熱湯に2~3分入れ甘皮をとり、すり鉢でよくすり、水切りした豆腐を入れて、さらによくすり、調味料を入れすりあげたら、あけびをあえる。
- ③ 天盛りにゆず等をあしらってもよい。

### あけびのぬた和え・みそ煮

材 料 (5人前)

あけびのぬた和え		あけびのみそ煮	
あけび……………	中5個	あけび……………	中5個
枝豆……………	小1束	油……………	少々
砂糖……………	大さじ4	みそ……………	大さじ2
塩……………	小さじ1	砂糖……………	〃
		酒……………	〃
		みりん……………	大さじ2
		しょうゆ……………	少々

#### <つくりかた>

##### [あけびのぬた和え]

- ① あけびは1.5cm幅に切り、少量のしょうゆとみりんで下煮しておく。
- ② ゆでた枝豆をはじき皮をとり、すり鉢ですり、調味料を加えて更によくすり、あけびを和える。

##### [あけびのみそ煮]

- ① あけびは1.5cm幅に切り、手早く油で炒め、調味料を入れ4~5分で煮上げる。

## あけびのみそ焼き

材 料 ( 5 人 前 )	
あけび	8個
ごぼう	30g
にんじん	30g
しいたけ	2枚
ながねぎ	1本
みそ	大さじ2杯
かたくり	少々
砂糖	少々
油	少々

- ① あけびは種をきれいに取り、熱湯で煮て1晩水にさらす。
- ② 水を良く切っておく。
- ③ ごぼう、にんじん、しいたけ、ねぎを荒みじん切りにし、油少々で炒める。
- ④ ③にみそ、砂糖を入れ、かたくり粉少々入れる。
- ⑤ ②に③をつめ、フライパンに油少々ぬり、両面を焼き湯少々入れむし焼きする。



### 言 伝 え

あけびの舟に乗って先祖がくるといふ云い伝えで、あけびを供え、あけび料理を作って食べる。春彼岸と同様祖先を敬う。秋には取りたてのあけびやきのこ等と生のよい物を供える。秋はお萩の季節に供えるのでお萩餅といった。豆ずり餅は季節の変わり目として彼岸に仏様に供えた。

20日…彼岸入り 23日…中日 26日…送り彼岸、あけび料理

### 参 考

秋のうちたくさん作っておき、5個位ずつ袋に入れ冷凍しておくと、冬でもあけびのみそ焼きが出来る。

## しそご飯

### 材 料 ( 5 人 前 )

うるち米	カップ4杯
しそ(乾燥したもの)	80g
水	カップ4 $\frac{1}{2}$ 杯
しょうゆ	大さじ4杯
酒	大さじ4杯
みりん	小さじ2杯

### <つくりかた>

米を炊く1時間前に洗っておく、釜に米と、しょうゆ、酒、みりん加えて炊きこむ。炊きあがったら、しそをこまかくもんで十分に混ぜて、出来あがる。

梅干の葉をよく乾燥させ(ゆかりする)刻んでくるみと一緒に混ぜ合わせてもおいしい。この時は梅干の葉に塩味がついているのでしょうゆは入れなくてもよい。又、米はもち米にして蒸し、たきぶかしにしてもおいしい。

## しそ巻

### 材 料 ( 5 人 前 )

米粉	カップ1/2杯
みそ	カップ1/2杯
砂糖	カップ1/2杯
いりごま	大さじ2杯
酒	カップ1/4杯
青じそ葉	40枚
揚げ油	適量

### <つくりかた>

- ① ボールに①の材料をあわせて酒を加えて練り、耳たぶぐらいのかたさにする。かたさは酒の量を加減して調節する。
- ② ①にぬれふきんをかけて、冷蔵庫に入れて1～2時間ほどねかせる。
- ③ 青じそはきれいに洗ってふきんでふいておく。
- ④ 青じその裏側に合せみそをのせ、葉のつけ根の方からくるくる巻き妻楊子で3～4個位ずつさして油で揚げる。

### <参 考>

農繁期の忙しい時期の保存食として作られたものと思われる。七味唐辛子、くるみなどを入れても美味しい、あまり揚げすぎないのが、作り方のコツである。

