

伝承事例集

備中地域食とくらしの知恵と技



備中県民局農林水産事業部

URL:<http://www.pref.okayama.jp/bichu/index.html>



倉敷農業普及指導センター

倉敷市羽島1083 TEL.086-434-7047

井笠農業普及指導センター

笠岡市六番町2-5 TEL.0865-63-5252

高梁農業普及指導センター

高梁市落合町近似286-1 TEL.0866-21-2849

新見農業普及指導センター

新見市高尾2400 TEL.0867-72-9177





# 目次

- 伝承料理
  - 農産加工
  - 伝承行事
  - 伝承技術
- 時期
- 伝承地域

## 1~3月

● 雑煮	3
● 七草がゆ	3
● きな粉もち	4
● ぜんざい	4
● 小正月がゆ	5
● ふなめし	5
● 大鍛初め・やれぼう	6
● 寒ばえの甘露煮	6
● ちらし寿司	7
● ひしい団子(ひしい餅)	7
● あられ	8
● 花あられ	8
● ぼたもち	9
● よもぎもち	9
● ゆず味噌	10
● 凍豆腐	10

## 4~6月

● 桜の花の塩漬	12
● 桜の葉の塩漬	12
● 桜餅	13
● つくしの卵とじ	13
● たけのこのおかか煮	14
● ぜんまいの三杯酢漬	14
● きゃらぶき(ふきの佃煮)	15
● さんしょうのしょうゆ漬	15
● 柏餅(小豆あん・味噌あん)	16
● ちまき	16
● らっきょう漬	17
● けんぴき焼(米粉・小麦粉)	17
● ほうこう団子	18
● うちご団子	18
● 梅干し	19
● 鯛めん	19

## 7~9月

● 鮎飯	21
● 大豆ご飯(なら茶飯)	21
● トントコ汁	22
● きな粉団子	22
● ぼにくど(炊き込みご飯)	23
● ひやし汁	23
● 混ぜご飯	24
● 茄子の辛子漬(夏野菜の加工)	24
● 焼き米(やっこめ)	25
● 栗の渋皮煮	25
● ままかり寿司	26
● 生姜の佃煮	26
● おはぎ	27
● ぶんずしるこ	27

## 10~12月

● たかきび団子汁	29
● たかきびおこわ	29
● むかごおこわ	30
● つるし柿	30
● さば寿司	31
● ずいきの煮浸し	31
● そば切り	32
● けんちん汁	32
● 手づくりこんにゃく	33
● 大根のちょうちん切り	33

## 通年

● 山菜おこわ	34
● 豆腐	35
● 赤飯	35

## 知恵と技 36・37



## はじめに

備中県民局管内は、県北の新見地域、高梁地域、そして倉敷地域、井笠地域と中国山地から瀬戸内海の広い地域をエリアとし、豊かな海・山・平野の自然条件を活かした多様な農林漁業が展開されて、四季折々の農林水産物を食材として、その風土に根付いた伝統料理やくらしの知恵等が数多く伝承されています。

しかし、それらは伝承者の高齢化や現代社会の合理化の中で年々失われつつあるものも多くあります。また一方では、都市住民や若い人達から農林漁村の食文化や暮らしぶりを体験したい要望もあります。

そこで、備中県民局管内倉敷・井笠・高梁・新見農業普及指導センターが連携して、備中地域に息づいている生活の知恵や技を受け継いでいる人々との協働により、“備中地域 食とくらしの知恵と技”の冊子を作成いたしました。

この中には、ふるさとの季節の行事や母のぬくもりを感じさせる手料理、手工芸品等が数多く集録されています。

今後、この冊子の活用が、備中地域に伝わる食、生活に根ざし先人の知恵等の伝承に役立てば幸いです。

編集に当たり、ご協力いただいた地域の年配の方々、また生活交流グループ員、栄養委員等関係者のみなさまに厚くお礼申し上げます。

平成19年3月

岡山県備中県民局 農林水産事業部長 石原 義 證

## 元旦

元旦には井戸水をつるべでくんだ「若水」を取りお茶を沸かします。それを“茶福”といって雑煮を頂く前に飲んでいきます。



## ほとけの口開

1月16日は、年が明けて初めて仏様に供物をする日です。寺等に集まり念仏を唱えます。

## 節分

各季節の始まりの日（立春、立夏、立秋、立冬）の前日に、前年の邪気を祓ってしまうために豆まきをしました。その他に、鯛の頭や柊の葉を門のところに挿して鬼払いをしていました。



## 桃の節句

旧暦の3月3日～4日に、床に飾ったお雛さまに赤飯や巻寿司を重箱に詰め、お供えしていました。4日は山あがりをしていました。

## 春の彼岸

彼岸の入り、中日、みて（明け）の3回墓参りをしていました。彼岸のみにて、仏様の弁当としてぼたもちをつくり、これを持って墓参りをしていました。



◎ 伝承料理 正月 全域

## 雑煮

材料(4人分)

丸もち……………12枚 削りかつお ……適量  
ぶりの切り身 ……4切 だし汁……………800㊦㊦  
みずな ……………100g しょうゆ  
はまぐり……………8個 酒  
豆腐……………1/2丁  
ウップリ(上質の海苔) ……適量

### 作り方

- 1 汁は煮干しでだしを取った後、しょうゆ、酒で味付けをする。
- 2 その中に、ぶりの切り身、はまぐりを入れて煮立て、ぶりははまぐりは別の皿に取り上げておく。さいの目に切った豆腐を加える。
- 3 みずなは茹でておく。
- 4 もちは別鍋で煮ておく。
- 5 お椀にもちを入れ、煮ておいたぶりの切り身、はまぐり、茹でたみずな、豆腐、ウップリ、かつお節をのせ、汁を注ぐ。



《鰹と昆布だし》和食の基本中の基本だしには一番だしと二番だしがあります。一番だしは、すまし汁やあんかけなどの澄んだ汁に用いる。二番だしは、味噌汁や煮物など味を濃いめにする料理に用いる。

◎ 伝承料理 1月7日 全域

## 七草がゆ

材料(4人分)

米……………1カップ  
もち……………4枚  
水……………6～7カップ  
七草  
季節の青菜  
(せり・みずな・こまつな・しゅんぎく・ほうれんそう・かぶの葉他)

### 作り方

- 1 青菜はさっと茹でて刻む。
- 2 米は洗い、30分水に浸して火にかけ、とろ火で炊く。
- 3 もちと塩を入れる。青菜や刻んだ七草を加えてさっと混ぜ火を止める。もちは、別鍋で茹でておいてもよい。



### 【雑煮の由来】

- ウップリ(海草)は、新見市千屋、神郷、哲多町の一部の地域では、貴重なものとして使われています。
- ぶりの使い方は、このようにいっしょに煮るほか甘辛く煮付けたり、照り焼きにする家庭もあります。
- 使う具材も家庭によりさまざまです。  
野菜…だいこん、にんじん、ほうれんそう、みずな、ゆりね、せり、ねぎ等  
魚貝・肉…ぶり(生または塩)、はまぐり、えび、鶏胸肉等 だしの材料…いりこ、昆布、干し椎茸
- ぶりは出世魚とも呼ばれており、幅の広い雌ぶりで、頭のついたまま一匹買うと縁起が良いといわれます。
- はまぐりは運が開くように大きな貝が良いといわれます。

知恵袋

### 【七草がゆの由来】

- 邪気を祓うために、7日の七にちなんだ七草がゆを食し、一年の無病息災を祈ります。
- 正月のごちそうで疲れた胃も休まりました。
- 「なぬかびぞうすい、底うれし」といって、おかゆのお椀の底にはおもちが入っていました。
- 新見市哲多町では、七草といっしょにだいこんやにんじん、ごぼうを入れる家庭もあります。



◎ 伝承料理 1月4日 新見市  
1月16日 浅口市鴨方町

## 仏さんの正月 きな粉もち

材料(4人分)  
もち……………8枚  
きな粉…適量(青大豆、白大豆、黒大豆)  
砂糖……………適量  
塩……………少々

- 作り方
- 1 きな粉に砂糖、塩少々を加えよく混ぜる。
  - 2 もちはゆでてよいし、焼いてお湯につけたもちにきな粉をまぶしてもよい。

きな粉は地元産大豆をひいて作ると、たいへんよい風味です。  
大豆は洗って乾かしたら、焙烙でゆっくり炒ります。それを製粉機でひいて、きな粉にします。

◎ 伝承料理 1月15日 倉敷市南畝  
総社市

## 小正月がゆ

材料(4人分)  
米  
ささげ  
塩  
カヤの木

- 作り方
- おかゆはささげを入れて普通のかゆを作る。
  - 小正月の15日の夜食べる。
  - カヤの木で箸を作る。



◎ 伝承料理 1月11日 全域  
(鏡開き)とんど

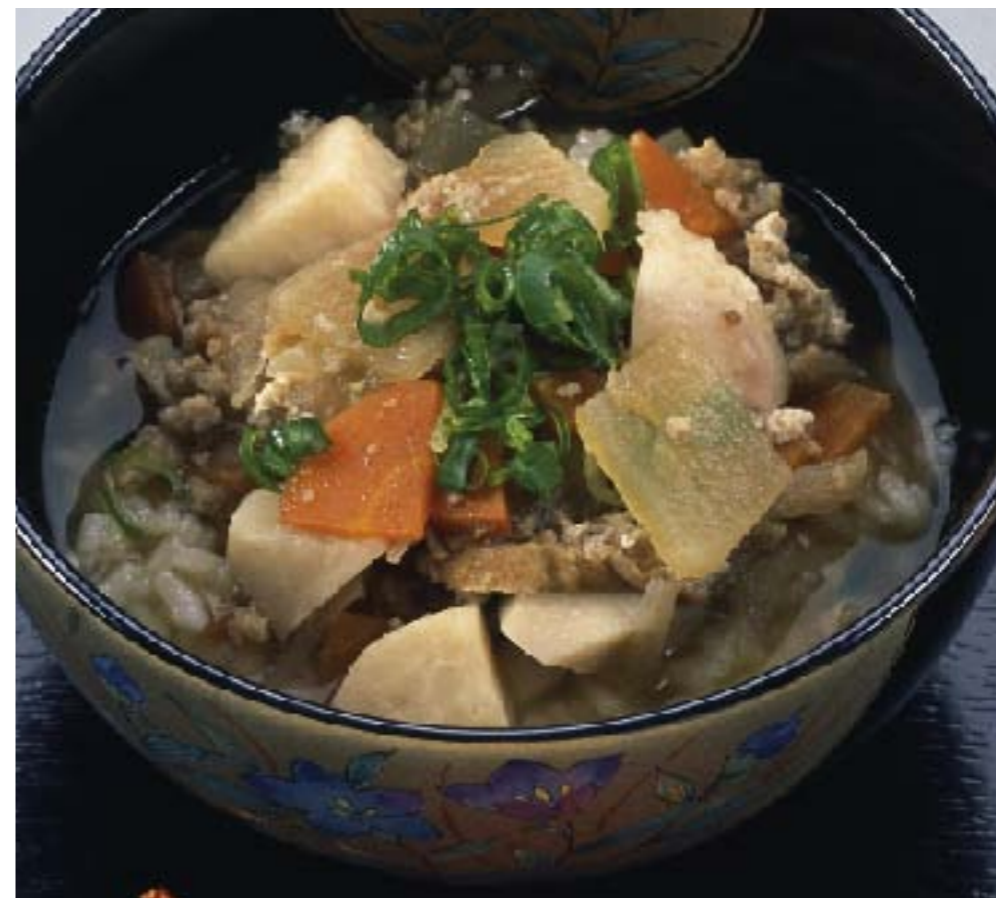
## ぜんざい

材料(4人分)  
小豆……………100g  
砂糖……………200g  
塩……………ひとつまみ  
もち……………8個

- 作り方
- 1 小豆は洗い、一晩たっぷりの水に浸しておく。
  - 2 1の水を捨て、たっぷりの水を加えて火にかけて沸騰したら湯を捨て、再び水を加えて火にかける。
  - 3 2を2~3回繰り返して、アクを抜く。
  - 4 アクを抜いたら、小豆が被るくらいの水を加え、コトコトと軟らかくなるまで煮る。
  - 5 小豆が軟らかくなったら、煮汁を小豆がかぶるくらいまで捨て、砂糖を加えて一煮立ちさせて一晩置く。
  - 6 5を再び火にかけて塩を加え、好みの甘さに調節して煮立てる。
  - 7 もちの両面をこんがり焼いて、お椀に入れて6をかける。口直しに辛いものを添えるとよい。



小豆が煮えたら、好みの濃さに水を加え、砂糖・塩も加えて仕上げ、一晩置かずにいただいてもよい。



◎ 伝承料理 ふなのとれる頃 12月~2月 矢掛町他

## ふなめし

材料(10人分)  
ふなミンチ…200g 油揚げ……………1/2枚  
しょうが汁…少々 だし汁……………2カップ  
ごぼう(ささがき) しょうゆ……………大さじ3  
……………中1/2本 酒……………大さじ5  
にんじん……………中1本 みりん……………大さじ1  
だいこん……………200g ねぎ……………少々  
さといも……………200g サラダ油……………適量

- 作り方
- 1 ふなは内臓等を取ってミンチにする。(包丁でよくたたく。) 好みでしょうが汁を混ぜる。
  - 2 サラダ油で1をよく炒める。
  - 3 にんじん・だいこん・さといもはいちよう切りにし、2に加えてさらに炒める。
  - 4 だし汁を入れて、煮立ったら油揚げを加え、調味する。
  - 5 おろし際にねぎの細口切りを加えて火を止める。あたたかいごはんにかけていただく。

### 【ぜんざいの由来】

- 新見市では、1月11日農家の仕事始めの日にお供えを切って、ぜんざいにしました。年末、つきたてのもちをその家の世帯主の茶碗に入れ、神様に供えておいたものを1月11日神棚から下ろし、水につけておき、二十日正月(1月20日)に力がつくようにぜんざいにして食べます。
- 他地区でも鏡開きやとんどの日(1月15日)にぜんざいを作ります。

### 【きな粉もちの由来】

- 新見市哲西町では、1月4日の朝は仏さんの正月といって、お雑煮はせず、年末より準備しておいたきな粉(豆の粉)を出して、もちを煮て、きな粉もちを作って仏前に供えます。
- 浅口市鴨方町では1月16日を「仏様の正月」といって、きな粉もちを供えます。

### 【小正月がゆの由来】

- 倉敷市南畝では、「おかゆが熱くてもふいて食べてはいけない。ふくと火事が行く」といって、熱くても我慢して食べるよういわれました。翌日、年末にお寺から松の苗木を持って来てくれるのでその松をその年の恵方に植えて、囲いにカヤの木で作った箸を立てておきました。今では見られない風習です。
- 小豆は皮が破れるのでささげをういます。

### 【ふなめしの由来】

- 寒に入った頃の小田川のふなは魚の臭みが少ないといわれ、その頃の寒い日にはよく食べられた料理です。また、川から離れた地域には用水用の池がありました。田んぼに水がいなくなる12月には、池の樋を抜き、植えてあるれんこん掘りといっしょにふなを捕まえました。
- 池のふなはドロ臭さがあるので、きれいな水にしばらく泳がせて、ドロを吐かせてから料理しました。

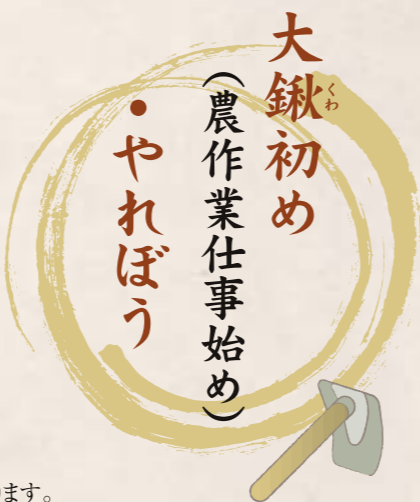
知恵袋



● 伝承行事

時期 1月11日

伝承地域 井原市芳井町共和地区  
矢掛町、総社市



【大鍬初めの由来】

畑に農作業に使う鍬を全部持って行き、並べて置きます。その年の恵方に向かって、ごはんとお酒を供え、鍬で土をうって今年の豊作を祈ります。

【やれぼうの由来】

やれぼう…矢掛町  
1月11日、田で3回鍬をうち、豊作を祈ります。そのとき、「やれぼう、やれぼう」といながら行きます。「やれぼう」は「八重穂」がなまったものようです。

● 農産加工 寒ばえの取れる時期 高梁市 11月～3月

寒ばえの甘露煮

材料	
寒ばえ	100匹
砂糖	120g
しょうゆ	350㊦
酒	600㊦
みりん	80㊦
水あめ	適量
さんしょうの実	適量

作り方

- 1 はえを圧力鍋に並べて入れ、砂糖・しょうゆ・酒・みりんを入れて圧力を5分かける。
- 2 さんしょうの実を入れて30分ほどたき、味を整えて最後に水あめを入れ、からめて照りをだす。

ポイント

はえの姿が崩れない程度に圧力をかけること。



【寒ばえの甘露煮の由来】

- 日持ちがするので昔は保存食にもなりました。
- 《魚の保存方法》  
一度にたくさん捕れたときの保存方法として、釣ったはえをその日のうちに串にさしているりの焚火であぶり、浅いざるに入れ、涼しい場所につるしておきました。

● 伝承料理 3月 全域

ちらし寿司

材料(4～5人分)

米	5カップ
合わせ酢	140㊦
砂糖	80g
塩	15g
にんじん	50g
ごぼう	50g
たけのこ水煮	80g
砂糖	50g
みりん	大さじ1
薄口しょうゆ	大さじ1
だし汁	
塩	小さじ1/2
れんこん	50g
砂糖	大さじ1
酢	適量
干し椎茸	40g
砂糖	20g
もどし汁	適量
しょうゆ	大さじ1
えび(殻付き)	200g
酒	大さじ2
みりん	大さじ1
水	50㊦
あなご(素焼き)	2匹
砂糖	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
酒	小さじ1
みりん	大さじ1
えんどう	30g
かまぼこ	1本
酢魚(このしろ)	2匹
卵	2個
(砂糖 小さじ1、塩少々)	



作り方

- 1 米は洗って打ち上げておく。米の1割増しの水加減でだし昆布を入れて炊く。
- 2 ごぼう・にんじん・筍・かまぼこを適当に切ってAで煮る。
- 3 れんこんはさつと茹でて甘酢につける。椎茸はもどして煮る。えびも煮ておく。あなごはたれをからめて照り焼きにする。
- 4 錦糸卵、えんどうの塩茹で、酢魚を用意する。
- 5 ごはんが炊けたら、合わせ酢を混ぜる。少し冷めたら、2、3の具を混ぜる。皿に盛って4を飾る。

● 伝承料理 3月3日 新見市

桃の節句 ひな祭り  
ひしい団子(ひしい餅)

材料

白玉粉	100g	片栗粉(打ち粉用)	
上新粉	100g		適量
水	200㊦	よもぎ	30g
砂糖	60g	重曹	少々
食紅(赤)			

作り方

- 1 分量のお湯を沸かし、上新粉は半量の熱湯、白玉粉には残りのぬるま湯をそれぞれ少しずつ加えながら、耳たぶ程度の硬さになるまでこねる。(お湯の量は硬さによって調節する)
- 2 上新粉と白玉粉、砂糖を合わせて、よくこね、混ぜ合わせる。
- 3 ひとまとめにしたら、強火で20～30分蒸す。または、耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジで3分程加熱してもよい。
- 4 よもぎは重曹で茹でてあくを抜き、水にさらしてから、すり鉢で細かくすりつぶす。
- 5 蒸した団子を三等分して、ひとつはよもぎと合わせてつき、ひとつは赤の食紅を耳かき一杯程度加えて、よく混ぜる。
- 6 片栗粉を打ち粉にし、それぞれを5ミリ程度の厚さに伸ばす。
- 7 緑、白、ピンクの順に重ね、菱形に切る。

【ちらし寿司の由来】

- 3月のおひな祭りには欠かさず作りました。また、田植えあとの代みて休みには、お寿司を作ってみんなでいただきました。いろいろな具の入ったお寿司は、最高のごちそうでした。

【ひしい団子の由来】

- 女の子の健やかな成長をお祝いするひな祭りです。ここに欠かせないのがひしもちでした。ひしもちの緑・白・桃色の三色は下から大地、雪、桃の花を示し、健康や魔よけ、清浄の意味を表す縁起物だそうです。



◎ 伝承料理 3月3日 新見市

桃の節句 ひな祭り  
あられ

材料(4人分)

あられ	200g
油	適量
グラニュー糖	20~30g
塩	少々

作り方

- 1 寒にお餅をついて、やわらかいうちに1センチの厚さに薄くのばし、2~3日置いて硬くならないうちに1センチ角くらいに切ってあられを作り、陰干して乾燥させる。
- 2 鍋に油を入れ170度くらいに熱した中にあられを入れゆっくり揚げ、ぱっとはじけるくらいに膨らんだら、さらに2~3分揚げる。
- 3 揚げたてにグラニュー糖と塩をふりかけ、湿気がこないように缶に入れておく。

◎ 伝承料理 3月・9月お彼岸 8月お盆 全域

ぼたもち(おはぎ)

材料

もち米	8合
うるち米	2合
あん	
小豆	7合
砂糖	700g
塩	少々

作り方

- 1 もち米とうるち米を混ぜて洗い、塩少々を加えて柔らかいご飯を炊く。
- 2 炊きあがったら、すりこぎ等で軽くつぶす。(半つぶくらい)
- 3 小豆は、柔らかく煮てつぶし、砂糖と塩を加えて弱火で練り上げる。
- 4 ご飯を丸くまとめて、あんであんを包む。(きな粉をまぶしてもよい)

- もち米とうるち米の配合は1:1の場合もあり、好みで合わせる。
- あんはつぶあんでもこしあんでもよい。



◎ 伝承料理 1~2月 高梁市

花あられ

材料

もち米	3kg
砂糖	300g
重曹	30g
食塩	少々
青のり	少々
ゆかり	少々
色粉	少々

作り方

- 1 もち米に砂糖、重曹、食塩を加え、3つに分けて、青のり、ゆかり、色粉をそれぞれに入れてもちをつく。
- 2 型枠に入れて乾かし、かき餅ができたらしきく切る。
- 3 よく乾燥させる。
- 4 レンジで時々ころがしながら焼く。

ポイント  
小さく切ったあられは、よく乾かす。



◎ 伝承料理 通年 新見市

よもぎもち

材料

もち米	1升
よもぎ	120g
あん	(好みで)

作り方

- 1 もち米は水洗いして、6時間以上水に浸ける。
- 2 よもぎは春に摘み、茹でてあくを抜いたものを冷蔵庫に保管しておく。
- 3 1を水切りして、蒸し上げる。
- 4 蒸したもち米とよもぎをもちつき器で約20分間つく。
- 5 平もちにする(好みであんもちにしてもよい)。

【あられの由来】

- お正月用のお餅をつくとき、お餅を小さくちぎってわらにつけて、花餅として神棚に飾りました。それを3月のおひな祭りに煎ってお供えしました。また、お正月のお祝い餅が硬くなってしまったのも金づちで砕いてあられにっていました。

【ぼたもちの由来】

- お彼岸、お盆といえば「ぼたもち・おはぎ」は必ず食卓のせられたものです。
- 「ぼたもち」と「おはぎ」の呼び方の違いにはいろいろな説があります。春のぼたんの花の季節は「ぼたもち」、秋の萩の花の季節は「おはぎ」といわれ、昔から農家の自給できるもので作る素朴な味が懐かしさや暖かさを感じさせてくれます。

【よもぎもちの由来】

- よもぎは春に摘み、茹でる時に重曹を入れると色がきれいになります。しっかりとあくを抜きます。
- 《よもぎの保存方法》あく抜きしたよもぎを100gくらいずつ分けて、平らにし、ラップでぴっちり包みます。さらにポリ袋などにまとめて入れ、口をしっかりしばって密閉状態にして冷凍庫へ入れておきます。

知恵袋



● 農産加工 1~2月 全域

## ゆず味噌

材料	
A	ゆずの皮.....500g
	砂糖.....300g
B	味噌.....1kg
	砂糖.....200g
	水あめ.....100g
ゆず酢	

### 作り方

- 1 ゆずの皮を2センチのせん切りにする。
- 2 鍋に1のゆず皮がつかくくらいの水を加えて15~20分煮て、水に放してあくを抜く。
- 3 鍋に2のゆず皮とAの砂糖を加えて煮る。
- 4 3にBを加えて弱火でゆつくと煮、照りが出たらゆず酢をおとし、火を止める。

● 農産加工 1~2月 新見市

## 凍豆腐

材料	
大豆.....	3升
にがり.....	玉じゃくし3~4杯

### 作り方

- 1 大豆は24時間水に浸しておき、ぬるま湯を加えながらミキサーで細かくすりつぶす。
- 2 鍋にたっぷりの水を沸騰させ、つぶした大豆を入れてよく混ぜながら煮立たせる。煮え上がった水を入れ、もう一回沸騰させて水を入れる。木綿袋に入れて絞る。この時、呉汁とおからに分かれる。
- 3 呉汁が熱いうちに、にがりを少しずつ何回かに分けて加えてよく混ぜる。しばらく置くと上澄み液が薄いあめ色に変わったら底からよくかき混ぜる。
- 4 豆腐箱によく水に浸した木綿の布を敷き、3を入れ水気を切って固めの豆腐を作る。水の中に取り出し適当な大きさに切っすぐ水からあげる。
- 5 1センチの厚さに切り、水気を切った後凍みさせる。昔は寒い夜に戸外で凍みさせていたが、現在は冷凍庫を利用するといふ。
- 6 凍みた豆腐は湯を煮立てた中に入れてさつと茹でてザルにあげ絞って形を整え、外に吊してカラカラになるまで乾燥させ保存する。



### 【凍豆腐の由来】

- 家庭で栽培した大豆を使って豆腐を作り、保存食として凍豆腐にしていました。
- 冬の凍るような寒い夜に、台所に置き忘れた豆腐が凍ったのがもとで、豆腐の保存方法として作られるようになりました。



## 花見

桜は3月の終わりから咲き始めますが、八重桜は時期が遅く、桜が終わる頃に咲き始めます。花や葉を取って、塩漬にし、1年中使います。



## 端午の節句

5月5日の男の子の節句には、柏の木の新芽が芽ぶくと古い葉が落ちるので、家継をつぐ男の子にふさわしく、柏餅に柏の葉を使います。この日は、屋根には「軒菖蒲」というよもぎや菖蒲を束ねたものをさし、夜は菖蒲湯に入り、家族の健康を願います。地域によっては、サルトリイバラの葉を使う場合もあります。



## 田植え

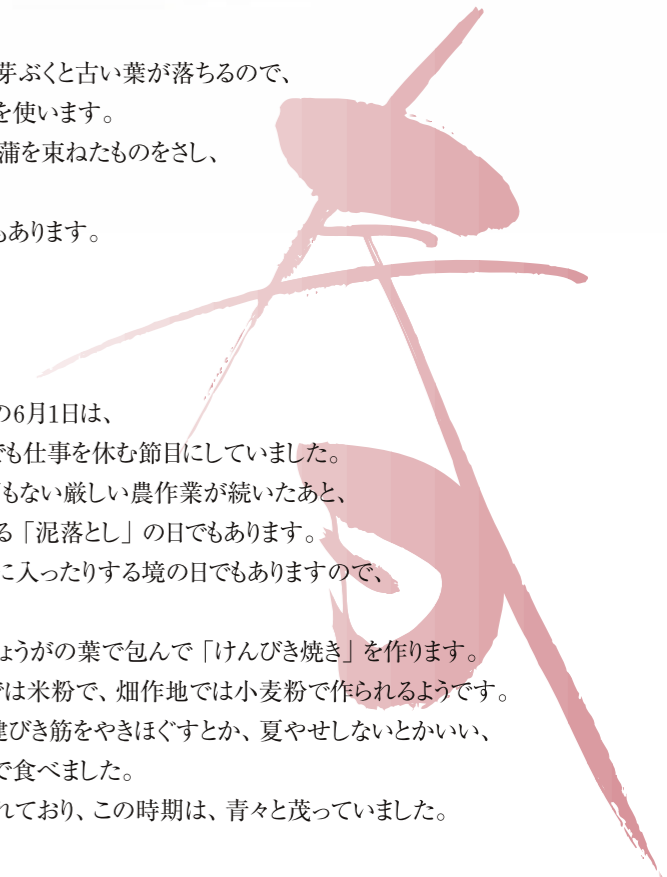
田植えが終わり、梅雨明けを待つ旧暦の6月1日は、「ロッカツヒテ」といって、どこの農家でも仕事を休む節目にしていました。麦の取り入れ、田植えと身体を休める間もない厳しい農作業が続いたあと、嫁が野良着を脱ぎ、里へ骨を休めに帰る「泥落とし」の日でもあります。また、この日は厄年の厄が明けたり、厄に入ったりする境の日でもありますので、いろいろな行事が開かれます。田の虫を封じ、豊作を祈り、農家ではみょうがの葉で包んで「けんびき焼き」を作ります。このけんびき焼きは、水田が多い地帯では米粉で、畑作地では小麦粉で作られるようです。これを食べると、農作業で疲れた肩の健びき筋をやきほぐすとか、夏やせしないとかいい、みょうがの芳ばしいけんびき焼きを家族で食べました。みょうがの葉は、たいていの家に植えられており、この時期は、青々と茂っていました。

### お田植えまつり 新見市

毎年旧暦6月11日、境内にしめ縄を張った神田を作り、獅子頭を牛に見立て、神職から受けたスギの葉を苗にして、古式ゆかしく豊作祈願のお田植え行事を行っています。

### 三把様 (さんばいさま) 井原市

その年、田んぼに初めて苗を植えるとき、田のほとりに苗を3把置き、御神酒とごはんを柿の葉に乗せて置きます。ごはんに御神酒をかけ、「カラス、カラス、トオーツ」とカラスを追うまねをして、豊作を祈ってから田植えを始めます。祈った苗は小分けにして、他の苗と一緒に植えていきます。今では3把の苗に代わって田植機の苗箱をおいて、祈ります。家庭によっては、お赤飯をお供えすることもあります。





●農産加工 4月 浅口市、高梁市 新見市

## 桜の花の塩漬け

材料	
八重桜(七分咲き)	500g
塩	100g
白梅酢	1カップ

### 作り方

- 1 七分咲きの桜の花を摘み、薄い塩水で洗って水気を切る。
- 2 容器に桜の花と30gの塩を交互に入れ、押しふたと軽い重石をしておく。
- 3 押しふたが被るくらいまで白梅酢を注ぐ。
- 4 一週間程置いて塩水を絞り、陰干しする。
- 5 花が乾くと残りの塩(70g)をまぶしてビン等で保存する。

●伝承料理 4月 全域

## 桜餅

材料(50~60個)	
餅米	1升
水	800㍻
砂糖	700g
食紅	少々
桜の葉	50~60枚
小豆	8合
砂糖	適量
塩	適量
粉寒天	(あんにして丸めておく)

### 作り方

- 1 餅米は一晩水に浸ける。水からあげ、水が切れたら米粒を半分位につぶし、それを蒸す。
- 2 なべ等に水、砂糖、食紅を入れて混ぜ、火にかけてよく溶かす。この中に蒸し上がった餅米を入れてよく混ぜ合わせ、ふきんを上にかけて30~40分蒸らす。  
※ふたはしない。
- 3 砂糖液を含み、粘りが出たら小分けにしてあんを包む。更に、塩出ししておいた桜の葉でくるむ。
- 4 出来上がった桜餅に寒天液をハケで塗ると、つやが出て瑞々しくなる。



●農産加工 5月 浅口市、高梁市 新見市

## 桜の葉の塩漬け

材料	
八重桜の葉	500g
塩	100g

### 作り方

- 1 桜の葉は朝採りをする。
- 2 水洗いをしてザルにあげる。
- 3 塩漬け器に10枚ずつ取りそろえ輪ゴムまたは、そのまま、丸みがやや重なるくらい均等に並べて粗塩をかける。交互に重ねて最後に塩を多めにしながら重石をする。



●伝承料理 春 全域

## つくしの卵とじ

材料	
つくし(茹でたもの)	200g
卵	1個
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
みりん	小さじ1
油	少々

### 作り方

- 1 つくしははかまを取って、熱湯でさっと茹でて水気を切る。
- 2 フライパンに油をあたため、つくしを炒める。
- 3 調味して、溶き卵をまわし入れる。

### 【桜の葉の塩漬けの由来】

- 八重桜の葉の採集時期は、5月10日頃までがよい。目安として上位花が4、5花残った頃がちょうどよい。遅くなると葉が硬くなり虫もつきやすく良い葉が少ない。
- 使い方は、沸騰した湯の中に10枚か20枚を入れて湯通しをします。ザルにあげて形よく並べて冷まして、軸が長いものは切ります。湯通しした水は捨てないで、手水にすると桜の香りが移り、塩加減もよい。
- 塩水に漬けたまま保存してもよいが白梅酢で漬けると香りと味がさらによくなります。

知恵袋

### 【桜餅の由来】

- 塩漬けの桜の葉は、塩抜きに気をつけます。塩気が少々残っているようにします。

### 【つくしの卵とじの由来】

- たくさん取ったようでも、料理するとほんの少しにしかならないつくし。でも、母や祖母は手早く処理して、食卓に出してくれました。どこで見つけたか、夕食のたのしい話題の一つでした。
- 香りもあくも強い野草の中で、つくしは比較的クセの少ないものなので、いろいろな和え物に合う材料です。
- つくしはずんぐりとした若いものほど柔らかくておいしく、伸びすぎてカサの開いたものは、繊維が強く、味が抜けています。





◎ 伝承料理 春 倉敷市、新見市

## たけのこの おかか煮

材料

塩漬けたけのこ	400g
かつお節	1カップ
油	少々
砂糖	大さじ3
しょうゆ	大さじ4
みりん	大さじ2
だし汁	2カップ

### 作り方

- 1 塩漬けたけのこを流水で塩出しする。
- 2 鍋に油少々を熱して、たけのこ、かつお節を入れ、さっと炒める。
- 3 砂糖、しょうゆ、みりん、だし汁を入れ汁気がなくなるまで弱火で煮る。

◎ 伝承料理 5月頃に塩漬する 全域

## きやらぶき(ふきの佃煮)

材料

ふき	2kg
しょうゆ	2カップ
砂糖	200g
酒	1カップ
みりん	50㊦
水あめ	50㊦

### 作り方

- 1 塩漬けたふきは、塩出ししておく。
- 2 生ふきは細いものを選び、よく洗って皮つきのまま3センチくらいに切り、2~3回水を替え半日くらいあく抜きをする。
- 3 よく水切りして鍋に入れ、調味料を加えて煮る。
- 4 はじめはふたをし強火で煮るが、柔らかくなったふたをししないで煮る。
- 5 煮詰まったら水あめを加える。



### ポイント

- 1 とろ火でゆっくり煮る。水分を少なくすること。
- 2 調味料の風味をよくしみ込ませる。
- 3 材料の独特の持ち味を生かして作る。
- 4 密封できる容器に入れ、冷暗所に貯蔵。

◎ 伝承料理 春 井原市

## ぜんまいの 三杯酢漬け

材料

ぜんまい(乾燥)	砂糖	大さじ3
40g	酢	1カップ
いか	しょうゆ	小さじ1
	だし汁	1カップ

### 作り方

- 1 乾燥ぜんまいは一晩水に浸けて戻す(5倍になる)。
- 2 たっぶりの湯に入れ、弱火で軟らかく煮て戻す。
- 3 いか、だし汁、調味料を加え、弱火で煮る。

### ポイント

#### 《ぜんまいの乾燥方法》

- 1 ぜんまいはたっぶりの湯の中で茹でる。
- 2 水気を切って自然に冷まし、むしろに広げて2~3時間干す。
- 3 いったん集めてむしろの上でもむ。
- 4 広げて1~2時間干す。再度集めてもむ。これを3回くらい繰り返す。



◎ 伝承料理 5~6月 新見市

## さんしょうの しょうゆ漬け

材料

さんしょう(若芽、実)	1kg
(6月の中旬頃の柔らかいもの)	1.5kg
しょうゆ	1.5kg
酒	100㊦
みりん	100㊦
酢	200㊦
砂糖	300g

### 作り方

- 1 さんしょうは、さっと熱湯に通し、脱水する。
- 2 酢をのぞいた調味料を合わせ、ひと煮立ちし、冷ましておき、酢を加える。
- 3 2に1のさんしょうを漬ける。一日一回かき混ぜる。調味液がいつも上についているとカビがつきにくい。

### 【山菜の由来】

- 春、野山での山菜摘みは楽しみの一つでした。母や祖母は収穫した山菜を塩漬けや乾燥にして保存し、上手に料理して、いつも食卓を豊かにしてくれました。
- 春の山菜は独特の風味があっておいしいのですが、あくが強いのが難点です。昔から山菜のあく抜きに木灰が最適とされています。天ぷらは、そのまま使えます。塩漬けや乾燥にして、1年中使えます。

### 知恵袋

### 【たけのこの塩漬けの由来】

- 堅い部分は薄切りにして、炊き込みご飯や炒め物にし、柔らかい部分は煮物、先の細い部分は、わかめとともに若竹汁などにします。
- たけのこは、皮が白っぽくしっとりしていて、ずんぐり型の雌だけが柔らか。スマートなのは雄だけで堅めです。

### 【きやらぶきの由来】

- 野生のふきは香りが高く、葉も利用できます。
- ふきから出る水分を利用して甘みを控えますが、かつお節や昆布のだし汁を加えて味に深みを出したり、仕上げに唐辛子やごまを加えても美味しいです。

### 知恵袋

### 【さんしょうのしょうゆ漬けの由来】

- 山にさんしょうの若芽と実を取りに行き、毎年、漬け込んでいます。
- 葉は花の咲く木が柔らかいです。
- 実はズリッとしていて、昔から胃を健康にし、肺を強くするなどといわれ、薬効の方はさだかではありませんが、食欲をすすめ、口をさっぱりとさせてくれます。
- ぬか床を作るとき、ひとにぎりほど入れると、虫を防ぎ香りのよい床になります。



◎ 伝承料理 5~10月 全域

## 柏餅 (小豆あん・味噌あん)

材料(約50個分)

団子の粉	3kg
(餅米粉と米粉の割合は、8:2または7:3)	
水	2100☒☒
小豆あん	
小豆	5合
砂糖	500g
塩	少々
味噌あん(味噌・砂糖・生姜汁)	800g
柏の葉またはサルトリイバラの葉	

### 作り方

- 1 小豆は一晩水に浸けて、一度煮立て、あくを取るため湯を捨てて煮えるまで湯をさしながら柔らかく煮る。それを絞って、砂糖、塩を加え練り上げ、梅干し大に丸めて小豆あんを作る。
- 2 味噌、生姜しぼり汁、砂糖を鍋に入れて味噌あんを作る。(1個15~20gくらいに丸める)
- 3 団子の粉をぬるま湯で少し固めにこね、100等分する。
- 4 3に小豆あん又は味噌あんを包み、柏の葉にくるんで強火で10~15分くらい蒸す。

◎ 農産加工 6月 全域

## らっきょう漬け

材料

らっきょう	1升
酢	1升
氷砂糖	200~300g
唐辛子	3本

### 作り方

- 1 らっきょうを洗いザルにあげる。
- 2 熱湯をかける。
- 3 容器に氷砂糖、らっきょう、唐辛子、酢の順に入れて蓋をしっかりとしておく。
- 4 1ヶ月くらいから食することができる。



◎ 伝承料理 5月5日 井原市、高梁市、新見市

## ちまき

材料(10人分)

上新粉	20g
A 白玉粉	180g
酒	180☒☒
笹の葉、ごとうの葉(まきの木の葉)、または、しばの葉	
わら	
B 砂糖	30g
しょうゆ	大さじ2
湯	大さじ2

### 作り方

- 1 Aを合わせてふるいにかける。酒少量と水を加え耳たぶくらいの硬さによくこねる。20分程度寝かせる。
- 2 直径5センチくらいの平らな形を作り、楕円形に整えておく。
- 3 葉の一つずつ包み、わらで巻く。たっぷりの湯で15分くらい茹でる。
- 4 皮をむきBのたれを好みでつけてできあがり。好みによりしょうゆをみそに代えても美味しい。



### 【ちまきの由来】

- 節句とは季節の変わり目であり、厄日とされています。節句には、節句を祝って一日畑仕事を休んでもよいとされていました。
- ごとうの葉で作ったちまきの茹で汁は、虫除けになるため、手や足を洗ったり、家の周り全体にまいて、虫予防として用いました。

知恵袋

知恵袋

### 【柏餅】

- 柏の葉っぱを、塩を入れた湯に湯通しすると、きれいな緑色になります。



◎ 伝承料理 旧暦の6月1日 矢掛町、高梁市、新見市

## けんびき焼 (小麦粉)

材料(約50個分)

小麦粉	1kg
みょうがの葉	50枚
熱湯	1☒☒
水	200☒☒
油	少々
片栗粉	少々
小豆	700g
砂糖	500g
塩	少々

### 作り方

- 1 小豆は一晩水に浸けて、あくを取りながら柔らかくなるまで煮る。
- 2 1を絞って砂糖、塩を加えて練り上げ、あんこを作り、丸めておく。
- 3 小麦粉を大きめのボールに入れ、熱湯を加え、混ぜる。
- 4 加減を見ながら200ミリリットル水を入れて軽くこねる。そのまま10分くらいねかす。
- 5 手に片栗粉をつけ、生地にあんこを包み、団子を作りみょうがの葉を巻く。
- 6 フライパンに薄く油を敷き、中火から弱火で両面を焼き上げる。

6月 高梁市、新見市

## けんびき焼 (米粉)

材料

もち米粉	3.5合
うるち米粉	1.5合
あんこ	適量
みょうがの葉	

### 作り方

- 1 粉をよく混ぜ合わせぬるま湯でこねて、蒸し器で蒸す。
- 2 冷めたら、小分けにして中にあんを入れて、みょうがの葉をつけて、ほうろくまたはホットプレートで焼く。

### 【けんびき焼の由来】

- 農繁期に働きすぎると「けんびき」という肩こり症を起こしやすい、けんびきを起こさないよう一服するときに食べることからこの名がつきました。
- 今風に、小麦粉に白玉粉、卵を混ぜる作り方もあります。



ほうこうの葉

◎ 伝承料理 春 新見市

## ほうこう団子

材料(4人分)

団子の粉	3合
ほうこうの葉	100g
(固く絞ったもの)	
タンサン(重曹)	

### 作り方

- 1 ほうこうの葉は柔らかいうちに摘んでタンサンで茹でる。
- 2 1を水に半日浸けてあくを取り、しっかり水気を絞る。
- 3 団子の粉は軽くむすびになる程度に水で練って蒸し器に入れる。
- 4 蒸し上がった餅をつくように搗く。ほうこうの絞ったものを入れて一緒に搗くときれいな草色になり、もちもちして柔らかい団子になる。

◎ 農産加工 6月 新見市

## 梅干し

材料

梅(中梅)	10kg
塩	2kg
※梅1kgに対して塩は200gの割合	
赤紫蘇の葉	2kg
塩	300g
(紫蘇のあく抜き用)	

### 作り方

- 1 梅は収穫したら1個ずつ丁寧にヘタを取る。
- 2 桶に水を入れ一晩浸けて、あく抜きをする。
- 3 翌朝ザルに揚げて、塩と交互にもと浸けをする。
- 4 20日間漬けた桶に、赤紫蘇のあく抜きしたものを網袋に入れて一緒に漬ける。
- 5 梅の中干しをする。ザルやむしろに三日三晩広げて干す。
- 6 干した梅と紫蘇を交互に漬け込む。



◎ 伝承料理 春～夏 新見市

## うちご団子

材料

大豆	1カップ
小麦粉	少々
だし汁	1/2カップ
しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ2
みりん	大さじ2
* 切り干し大根、たけのこ、昆布、エンドウ、こんにゃく、椎茸	

### 作り方

- 1 生大豆を水洗いしてよく天日に干して粉にする(昔は石臼でひいていた)。
- 2 1の大豆粉に少々小麦粉と水を加えて、ひび割れない様に練る。
- 3 直径4～5センチの棒状にして、網テッキで焦げ目の付く位に焼くか蒸し器で蒸す。
- 4 焼くか蒸すかした棒状の品を食べやすい小口に切る。
- 5 鍋にだし汁を入れ、しょうゆ、砂糖、みりんを煮立て、その中に小口に切った団子を入れて煮る。一緒に\*の材料等を入れ、ひたひたの汁でゆっくり煮る。
- 6 皿に5の材料等と団子を盛りつける。



◎ 伝承料理 春 鴨方町

## 鯛めん

材料

鯛	1尾
そうめん	10束
卵	5個
えび	5尾
ねぎ	3本
つけ汁	

### 作り方

- 1 鯛を姿かずにしょうゆ・だし汁で煮る。
- 2 そうめんを茹でる。
- 3 えびは煮て、卵は錦糸卵にする。ねぎは小口切りにする。
- 4 大皿に鯛を盛り、そうめんを白波のように盛る。錦糸卵やえびも盛りつける。鯛の煮汁をつけ汁にしておく。



### 【ほうこう団子の由来】

- ほうこう(キク科)は、道端や畦畔などに生える1年草で、茎や葉にやわらかい毛が多く、高さ20～30センチになります。
- 春先の田ごしらえの頃によく作って食べていました。

### 【鯛めんの由来】

- 手延そうめんの里、鴨方町に伝わる郷土料理です。結婚式等の祝い膳の一つとして、招待者にふるまわれました。

# 七月 九月

## 七夕

旧暦の7月6日、笹の付いた青竹に自分の願いごとを書いた短冊をつるします。縁側に机を出して、きゅうりの馬、なすの牛、みょうがの鶏を作り、きびの毛でしっぽを作って飾りました。団子（かしわ餅、きな粉団子など）を作って供えます。7日の朝、七夕を全部持って川へ流します。7日は、7回泳いで着物を着替えていました。



## 夏の土用の入り

土用の入りには、体力の消耗を防ぐため、暦の丑の日に、うなぎの蒲焼きを食べました。また、川へ行行って「螭」を拾って、味噌汁にしたり、酢味噌和えを作って食べました。「う」のつく食べ物を土用に食べる習慣になっていました。



## お薬師様

土用に入って二巡目の申の日  
総社市見延の本村部落

始めの日と結願の日にお赤飯のおにぎりを御接待します。昔、本村に目のはやり病いがあり、平田雄八郎さんが出雲の一畑薬師にお参りし、お薬師様をご招待しました。本村の有力者の方が土地を提供し、お堂を建ててもらいました。夏祈禱土用に入って二巡目の申の日に始めます。昔は青年団が世話をしていました。1年中赤字にならないように赤飯をたいて漬物、酒のさかかに煮干しを食べていたそうです。子供達には豆を煎って接待していましたが、今はお菓子に変わっています。「南無阿弥陀仏」と言って大きな数珠を回しながら拝みます。

## お盆

8月13日は、仏様を迎える日。(むかえ盆) 墓、仏壇をきれいに掃除して花をたてます。庭先に無縁仏をまつるといって花をたてます。仏壇に花、菓子、野菜（きゅうり、なす、とうがらし、とうもろこし、ささげなど）を供えます。まちだんご（むかえだんご）といって、きな粉団子を供えました。



## 名月(明ぐんち)

9月13日

十三夜（仲秋の名月）。月にちなんで、団子、さといも、枝豆、栗、柿など季節の野菜、果物で丸いものを縁側に置き供えます。家族の者は、月を見ながら団子や菓子を食べて楽しんでいました。



● 伝承料理 鮎がとれる時期 7月～9月 高梁市

## 鮎飯

材料

あゆ	.....	適量
米	.....	8カップ
ごぼう(大きいものだと半分)	.....	1本
にんじん	.....	適量
油揚げ	.....	1枚
ねぎ	.....	適量
出し汁(調味液Aを含んで)	.....	9.6カップ
調味液A	しょうゆ	.....180cc
	みりん	.....大さじ3
	酒	.....大さじ3
	塩	.....小さじ1

### 作り方

- 1 あゆを焼く。
- 2 焼いたあゆの腹わた・骨ひれなどを取り除く。
- 3 ごぼうは小さ目のささがき、にんじん、油揚げはせん切りにする。
- 4 炊飯器に米、切ったごぼう・にんじん・油揚げ、2のあゆ、調味液の入った出し汁を入れて炊く。
- 5 炊き上がったら細切りにしたねぎを入れて蒸らす。



**ポイント**  
焼いたあゆの骨などをきれいに取って、姿のままのせて炊く。

● 伝承料理 7月 総社市 矢掛町

## 大豆ご飯(なら茶飯)

材料

うるち米	.....	7カップ
もち米	.....	2カップ
大豆	.....	1カップ
塩	.....	大さじ1

### 作り方

- 1 大豆は香ばしく炒って2つ割りにし、皮を取り除く。
- 2 うるち米ともち米を合わせて、きれいに洗い30分以上水に漬けておく。
- 3 材料を混ぜ1・2と同量の水、大さじ1の塩を入れてふっくらと炊き上げる。



### 【大豆ご飯(なら茶飯)の由来】

#### 総社市

● なら茶飯は、どこの地方にもあると聞きますが、当地では、部落で火災が起きた時など近所の人が集まって炊いて、皆さんにふるまっています。副食がなくても、大豆が入っているので栄養があるためです。

#### 矢掛町横谷

● 7月に行われる夏祈禱（百万倍、または「なまいどう」ともいう。）には、地区の人が集まってこの混ぜご飯を炊き、おにぎりにして各戸へ持ち帰って食べました。

七月 九月



• 使う小魚も野菜も季節のものを使います。  
• 味噌は辛さで加減します。

◎ 伝承料理 7月 浅口市寄島町

## トントコ汁

材料(5人分)

ねぶと ……正味125g	だし汁 ……6カップ
えび ……正味100g	(昆布・かつお節)
げた ……正味50g	味噌 ……20~30g
つなぎ	具
{ 卵(Sサイズ) ……1/2	{ じゃがいも ……1/2
{ 片栗粉 ……大さじ1/2	{ たまねぎ ……1/2
{ 小麦粉 ……大さじ1/2	{ にら ……少々
{ しょうゆ ……大さじ1/2	

作り方

- 1 ねぶとは頭と内臓を取る。えび・げたは殻や皮を取る。これらをまな板の上でトントンたたく。細かくなったらすり鉢ですり、なめらかにする。
- 2 つなぎの材料を合わせ、1を入れてよくすり合わせる。
- 3 じゃがいもは半月切り、たまねぎはくし形に切る。
- 4 だし汁に3を入れ、沸騰したら2を親指大に丸めて入れていく。
- 5 味噌で味付けをする。
- 6 お椀に注ぎ、にらを散らす。

◎ 伝承料理 8月 倉敷市連島

## ぼにくど

(炊き込みご飯)

材料

米 ……4カップ	調味料
油揚げ ……1枚	{ 砂糖 ……大さじ1
こんにゃく ……1丁	{ 酒 ……大さじ2
高野豆腐 ……1個	{ みりん ……大さじ1
にんじん ……40g	{ 塩 ……小さじ1
さやえんどう ……50g	{ 淡口しょうゆ ……大さじ1
三つ葉 ……10本	

作り方

- 1 米を洗い、鍋(釜)に調味料を加えて水加減をする。
- 2 油揚げは油抜き、こんにゃくは湯びき、高野豆腐は水にもどして水洗いし、それぞれ適当な大きさに切る。
- 3 にんじんも適当な大きさに切る。
- 4 さやえんどう、三つ葉は塩茹でして冷ます。
- 5 釜に1・2・3を入れて混ぜ、炊飯し、炊き上がった器に盛り、4のさやえんどうを飾る。



家にある、さといも、かんぴょう、ごぼうなどを入れてもよい。

◎ 伝承料理 7月 新見市

## 七夕 きな粉団子

材料

団子の粉  
きな粉  
砂糖

作り方

- 1 団子の粉を水で少し固めに練り、適当な大きさに丸める。
- 2 湯の中に入れ、茹で上がったから砂糖を加えたきな粉をまぶす。



【トントコ汁の由来】

• 瀬戸内沿岸の漁師町では、その日の漁であがった、出荷にむかない小魚をたたいて団子にし、味噌汁に入れていました。夕ご飯の支度が始まると、あちこちの家庭から魚をたたき「トントン」という音が聞こえていました。「トントコ汁」の名前は、この音から来ているそうです。



◎ 伝承料理 8月 白石島他 笠岡諸島

## ひやし汁

材料

小魚(はげ、えそ、きす、やはず等)  
味噌  
冷水(または冷たいだし汁)  
しその葉

作り方

- 1 湯をわかし、冷やす。(または、だし汁を冷やす。)
- 2 小魚は焼いて身をほぐし、すり鉢でする。味噌を加えてよく混ぜる。
- 3 1の冷水(または冷たいだし汁)を加えてのぼす。最後にしその葉を刻んで入れる。

【ぼにくどの由来】

• 倉敷地域では、炊き込みご飯を「ぼにくど」と呼んでいます。お盆に奉公に行っていた子供たちが帰り、みんなで集まって炊き込みご飯を作っていました。昭和の初期まで行われていましたが、今はほとんど行われていません。

【ひやし汁の由来】

• 夏場とれる小魚を使った冷たい味噌汁です。魚のだしが出るので、冷水でも十分おいしいと思います。夏バテ予防の一品です。



◎ 伝承料理 8月 井原市

## 八朔 混ぜご飯

材料	
ご飯	煮干し
干しだいこん	だし汁
干しいたけ	砂糖
にんじん	しょうゆ
ごぼう	
油揚げ	
ちくわ	
たけのこ	

- 作り方**
- 1 煮干しは頭と腹を取り、小さくちぎる。
  - 2 材料はすべてせん切りにする。
  - 3 1・2をだし汁・砂糖・しょうゆで煮る。
  - 4 あたたかいご飯に3を煮汁ごと混ぜる。

◎ 農産加工 9月 高梁市、新見市

## 焼き米 (やっこめ)

材料	
青粳	1kg

(もち米で作ると軟らかい)

- 作り方**
- 1 稲を早め(実があまりならない時期)に刈り取る。
  - 2 粳にしたものを水を替えながら5~6日水に浸す。
  - 3 水切りした粳を釜(ほうろく鍋)で少しはじけるくらいに炒る。
  - 4 白でひいて米と粳穀に分ける。この米が「焼き米」で熱い湯と塩を少し入れ、軟らかくならしたら食べられる。

- ポイント**
- 青刈り粳は浸水日数が3~4日程度。
  - 乾燥粳は浸水が1~2週間必要。
  - うるち米粳は、もち米粳より長めに浸水する。



◎ 農産加工 7月~10月 総社市、高梁市、新見市

## 茄子の辛子漬け (夏野菜の加工)

材料	
なす	2kg
水	2ℓ
塩	200g
みょうばん	大さじ2
本漬けのたれ	
しょうゆ	150ℓ
みりん	50ℓ
砂糖	200g
味噌	大さじ3
粉からし	50g

- 作り方**
- 1 分量の水・塩・みょうばんを煮て冷ましてから、適当な大きさに切ったなすを漬けて一昼夜おく。
  - 2 調味料を煮て冷まして、粉からしをよく混ぜておく。(本漬けのたれ)
  - 3 なすをふきんでよく絞って2の本漬けのたれと混ぜて漬ける。



粉からしには、和からしと洋からしがあるが、あく抜きしてある洋からしの方が使いやすく、長く保存しても香り、辛みとも変わりません。

◎ 農産加工 9月 全域

## 栗の渋皮煮

材料	
くり(おに皮を取ったくり)	800g
重曹	小さじ3
砂糖	大さじ3
みりん	大さじ2
塩	小さじ1・1/2

- 作り方**
- 1 渋皮に傷をつけずにおに皮を取る。
  - 2 たっぷりの水で煮て、煮汁を捨てる。
  - 3 新しい水を入れ、重曹小さじ1を入れて煮る。10分くらいで煮汁を捨てる。再度、新しい水に重曹を入れて煮る。これを3回繰り返す。
  - 4 3を水に放し、渋皮のわたを取り、きれいにする。
  - 5 4にひたひたの水を入れ調味料を加えて煮、一晩そのまま置き二度煮する。



### 【混ぜご飯の由来】

八朔(旧暦8月1日)の日に作るほか、久しぶりに訪ねてくれたお客様にも出していました。また、雨が待ち遠しい頃、やっと降った雨を「雨よこび」といい、混ぜご飯を作ってみんなでゆっくり過ごしました。

### 八朔関連【伝承行事 おどりの由来】

初めて女の子が生まれた家ではこの「おどり」を作り、近所の人 cameたらそれを接待します。それがいつの頃から生菓子里になりました。女の子だからお嫁にもらっていたかなくてはいけないからだそうです。おひな様の時もそうです。



◎ 伝承料理 9月 瀬戸内海沿岸

## ままかり寿司

**材料**

ままかり	
塩、酢	
すし飯	
米	5合
砂糖	100g
A 塩	15g
酢	100g
みりん	大さじ1
しょうが汁	大さじ1

### 作り方

- ままかりを下ごしらえする。  
(H)うろこ・頭・腹を落とす。  
(I)3枚に開き、骨を取る。  
(K)塩をふり、酢に漬ける。
- すし飯を作る。  
(H)合わせ酢Aの材料を鍋で一煮立ちさせる。火を止めたらすぐ、みりん・しょうが汁を加える。  
(I)米を炊き、合わせ酢を混ぜる。  
1のままかりを握ったすし飯にのせる。  
(きざみしょうが・わさび等好みではさむ。)

◎ 伝承料理 9月 全域

## おはぎ

**材料(30~40個分)**

もち米	8合
うるち米	2合
あん	
小豆	7合
砂糖	700g
塩	少々

### 作り方

- もち米とうるち米を混ぜて洗い、軟らかくご飯を炊く。
- 炊き上がったら、すりこぎで軽くつぶす。
- 小豆は、軟らかく煮てつぶし、砂糖と塩を加えて弱火で練り上げてあんを作る。
- ご飯を丸くまとめて、あんで包む。



◎ 伝承料理 8月 倉敷市

## 生姜の佃煮

**材料**

新しょうが	3kg
さしみしょうゆ	900g
しいたけ(乾)	20~25枚
はちみつ	1kg
水あめ	255g

### 作り方

- しょうがは皮を取り、せん切りにする。
- しょうがは水から茹で、2回くらい茹でこぼしをする。
- しょうがとしいたけを鍋に入れ、しょうゆとしいたけのもとし汁をひたひたに加えて汁がなくなるまで煮る。
- はちみつを加え、さらに水あめを加えて仕上げる。

ハウスしょうがが適している。



◎ 伝承料理 10月(秋~冬) 笠岡市

## ぶんずしるこ

**材料(4人分)**

ぶんず(水に半日つけたもの)	150g
砂糖(甘味は好みで)	150~200g
水	600g
塩	小さじ1/2
白玉粉	60g
水	適宜

### 作り方

- 鍋にぶんずと3倍の量の水を入れて火にかける。沸騰したらいったん湯を捨て、再び水を加えて、やわらかくなるまで茹でる。
  - 茹でたぶんずの半分をザルに移してうらごしする。残った皮は捨てる。
  - うらごしたぶんずとつぶしていないぶんずを合わせて、鍋に入れ、分量の水を加え、温める。砂糖・塩で味をつける。
  - ボールに白玉粉を入れ、水を加えて耳たぶの固さくらいにこねる。適当な大きさに丸めて、茹でる。
  - 器に団子を入れ、しるこを注ぐ。
- \* あらかじめ水につけずに、生のものをすぐ茹でる場合もある。

### 【生姜の佃煮】

- しょうがの苦味を取るために湯こぼしをします。

和恵袋

### 【おはぎの由来】

- お彼岸と言え「おはぎ」が必ず食卓にのせられたものです。

### 【ぶんずしるこの由来】

- ぶんずは昔から笠岡市周辺で栽培されていましたが、今では栽培者も少なくなりました。あずきのおしるこよりあっさりしていて、年配の方には懐かしい味です。

## 秋の大祭

秋祭りの当日の朝は、神棚に  
自宅で作った甘酒をお供えます。  
当日は、ちらし寿司や煮しめ、  
尾頭つき魚のいりもの、焼き魚、  
はもや貝類のお汁など、奇数の数の料理が  
盛り込み皿いっぱい盛られます。

## いのこ

亥の日には、亥の子といって  
この日にこたつを出せば火事に合わないといわれ、  
こたつを開け、わら灰を作って入れていました。



## 正月準備

正月もちはお親族や隣り近所、共同で搗く。  
12月28日は「日がよすぎる」といってもちつきはしない。  
「苦もちを搗かぬ」といって29日に搗かない家もある。  
大みそかにはお飾りをつけ、農具、臼、杵、たんすをはじめ、  
1年間お世話になったすべてのものに米1~2粒を  
和紙に包み結びつける。  
空っぽにならないようにとの意味をもち、  
「みを入れる」といわれる行事である。



◎ 伝承料理 秋~冬 総社市、井原市  
高梁市、新見市

## たかきび団子汁

材料(4~5人分)

たかきび粉	200g	だし汁	
にんじん	100g		700~800㊦
ごぼう	100g	しょうゆ	大さじ2
だいこん	150g	みりん	少々
しいたけ	3枚	塩	少々
ちくわ	1/2本	油	少々
ねぎ	少々		

### 作り方

- 1 ごぼう、にんじん、だいこん、しいたけ、ちくわは小さく切っておく。
- 2 鍋に油を入れ、1を炒める。
- 3 2にだし汁を加え、しょうゆ、みりん、塩で味付けをする。
- 4 たかきび粉を水で練り、小さな団子を作り、3に直接入れる。団子が浮き上がってきたら出来上がり。ねぎを小口切りにし、散らす。



◎ 伝承料理 秋~冬 総社市、井原市  
高梁市、新見市

## たかきびおこわ

材料(6~7人分)

たかきび	1合
もち米	3合
小豆	75g
塩	少々

### 作り方

- 1 たかきびは一晩に浸し、たかきび独特のあくを取る。もち米は前日にかす。
- 2 小豆は固めに炊く。
- 3 1を洗いざるに上げ、水気を切る。
- 4 2と3に塩少々を入れてよく混ぜ、蒸し器に入れて30分ほど蒸して出来上がる。



### 【たかきび団子汁の由来】

• たかきびは中国大陸から入ってきたもので、コウリヤンの一種です。別名「モロコシキビ」ともいいます。たかきびという名のとおり、高さ3メートルほどにもなり、先端に赤褐色の小粒をいっぱいにつけた穂をさげます。この穂を10月上旬に鎌で穂首刈りして収穫します。親元の中国のたかきびとは違って、粘りがあり、芳ばしい風味があります。

### 【たかきびおこわの由来】

• たかきびは香りが良く、団子にすると口の中ですべっとした食感が好まれています。  
• たかきびは、かつて日本で、まだ米の収穫が十分でなかったころ、飢饉に備えての「米だすけ」の意味で作っていました。





◎ 伝承料理 10～12月 新見市

## むかごおこわ

材料(1升分)	
もち米	1升
ごぼう	250g
にんじん	250g
鶏肉	250g
しいたけ	40g
むかご	100g
さやいんげん	100g
調味料	
しょうゆ	100g
砂糖	25g
酒	20g
水	70g
油	大さじ3

### 作り方

- 1 もち米は一昼夜水に浸しておく。
- 2 鶏肉は小口切り、ごぼうはささがき、にんじんは小さくちよう切り、しいたけは、千切りにしておく。
- 3 鍋に油を熱して、鶏肉や野菜やむかごを炒め、分量の水と調味料を加えさっと煮る。
- 4 具と汁を分ける。
- 5 米はざるに上げ水切りし、具を混ぜて蒸し器で40～50分蒸す。
- 6 途中、煮汁を2～3回に分けてかけ、ふっくらと蒸す。

◎ 伝承料理 秋～冬 高梁市 新見市

## さば寿司

材料(10本分)	
塩さば(中)	5尾
米	1升
合わせ酢	
酢	180g
砂糖	330g
塩	40g

### 作り方

- 1 塩さばは洗って3枚におろし、皮、小骨を丁寧に取り、酢で締める。
- 2 ご飯を炊く。(1割もち米を使うと適当な粘りとつやが出る。)
- 3 酢、砂糖、塩を合わせ火にかけて、合わせ酢を作る。
- 4 ご飯が炊き上がったら寿司鉢に取り、すし飯を作る。
- 5 ご飯が冷めたら型に(サランラップを敷き)さば、すし飯の順に入れて押し抜く。
- 6 バット等に並べて軽い重しをする。



◎ 伝承料理 10月中旬～11月上旬 全域

## つるし柿

### 材料

柿  
縄(ひも)

### 作り方

- 1 柿は、縄に吊せるようTの字になるように枝をつけてハサミで切る。
- 2 皮を剥き、縄につけ、熱湯にサッとくぐらせて天日乾燥する。カビがきたら、35度焼酎を吹きかける。



### 【つるし柿の由来】

- 渋柿はそのままではとても食べられませんが、皮をむいて日に干すことにより、想像もできないような甘さを生み出し、しかも、長期保存ができます。
- 料理には、天ぷらやあえもの、サラダ、酢の物と利用範囲が広い。

### 知恵袋

### 【むかごおこわの由来】

- むかごはさっと湯通して冷凍庫に入れておけば1年中使えます。
- 八朔の日に晩秋に保存しておいたむかごと適量の塩を加えた「むかご飯」をたいて神様に供え、家族も食べるという風習がありました。
- むかごは俳句の季題にもなって風雅の人たちに愛されていますが、特に山里に生きる人たちには、自然が贈るつややかな珠玉とも見えたのでしょう。



◎ 伝承料理 10～12月 倉敷市、高梁市 新見市

## ずいきの煮浸し

### 材料

干しずいき	調味料
油揚げ	しょうゆ
にんじん	砂糖
ちくわ	酒
いりこ	油
ごま	

### 作り方

- 1 干しずいきは、水につけてもどす。
- 2 鍋に少量の油を入れ、ずいき、油揚げ、にんじん、ちくわを入れて炒める。
- 3 いりこ、調味料を加えて煮る。最後にごまを散らす。

### 【ずいきの煮浸しの由来】

- 古くから、ずいき「古皿を洗う」といわれてきました。また、産後の女性に食べさせると体力が早く回復するといわれています。ずいきには鉄分、カルシウム、食物繊維、カリウムが豊富に含まれ、慢性的な便秘や高血圧にも効果的です。
- 昔から唐芋(茎が赤い)を作っており、乾燥させて1年中使っています。
- 生のままで、ゆがいても食べられます。

### 【さば寿司の由来】

- さばとご飯の間にさざみしょうが、また季節によってゆずの皮を千切りにして入れると風味が良く、さばの生臭さがなくなります。
- さば寿司は県中部から北部で作られる、秋祭りにはかかせないごちそうです。さばは、塩さばを使うので年中作れますが、秋から冬にかけてが美味しい時期です。



◎ 伝承料理 秋～冬 総社市、笠岡市、井原市、高梁市、新見市

## そば切り

材料(6～7人分)

二・八そば	
そば粉	400g
中力粉	100g
水	250g

### 作り方

- 1 そば粉と中力粉をよく混ぜ、水を徐々にこねていく。
- 2 板の上に打ち粉(そば粉がよい)を敷き、綿棒でそばを薄く1.5ミリの厚さにのばしていく。
- 3 打ち粉をいっぱいふったあと、13～15センチの幅にたたみ、包丁で1.5～2ミリの幅に切る。
- 4 たっぷりの湯で茹でて、冷水に取り、手でもむように洗う。

◎ 農産加工 10月～2月 新見市

## 手づくりこんにやく

### 材料

こんにやくいも	1kg
無水炭酸ソーダ	30g
湯	100g

### 作り方

- 1 こんにやくいもを半分は切って、さらに1.5センチくらいの厚さに切る。
- 2 鍋にたっぷりの水を入れて、こんにやくいもを煮る。割り箸が立つくらいまでよく茹でる。芽の出たところや皮を割り箸、またはスプーンできれいに取る。
- 3 約6リットルのぬるま湯でミキサーに茹でたいもと適量の湯を入れながらのぼし、たらいにうつし、さらに手で30分～1時間よくこねる。充分にこねたら、あらかじめ無水炭酸ソーダを100ミリリットルの湯で溶かして(こねたものが硬いようであれば湯を多めにいれる)おいて、これを入れ、さらによくこねて手に付かなくなったら手水をつけて丸めて熱湯に入れて中に火が通るまでゆがく。



◎ 伝承料理 秋～冬 新見市

## けんちん汁

材料(4～5人分)

鶏肉	100g	ねぎ	少々
だいこん	100g	だし汁	5カップ
にんじん	60g	しょうゆ	適量
ごぼう	60g	みりん	適量
さといも	60g	塩	少々
油揚げ	1枚		
ちくわ	1本		
こんにやく	半丁		
豆腐	1/2丁		

### 作り方

- 1 材料は適当な大きさに切っておく。
- 2 鍋に油を敷き、鶏肉を炒め、豆腐、野菜を入れて炒める。
- 3 2にだし汁を加えて煮る。しょうゆ、みりん、塩で味をつける。



写真は茹でて温めたそばの上にけんちん汁をかけたもの



◎ 伝承技術 12月下旬～1月 新見市

## 大根のちようちん切り

材料  
大根

### 作り方

- 1 葉のついたまっすぐな大根をきれいに洗い、1週間くらい干す。
- 2 大根に沿って手前と後に長い箸を置き、始めは5ミリ幅に斜めに切り込みを入れ、次に裏返してまっすぐ切り込みを入れる。
- 3 平たい所に並べ、切り口がくっつかないように数日かけて乾かし伸ばしていく。
- 4 しんなりしてきたら、竿にかけてよく乾燥する。

### ポイント

- 大根の利用方法によって切り方を替える。
- ちようちん切りは1本の带状になり自由に切りわかる。

### 【けんちん汁の由来】

• けんちんとは、千切りの材料を油で炒めて巻くという意味。畑作地方では、江戸時代から冬の栄養を考えて、手打ちそばに相性の良いけんちん汁を用いたと伝えられています。

### 【そば切りの由来】

• 里山の耕作可能な畑地の少ない、そして肥沃な土地の少ない山また山のところで、天候に左右されては、一喜一憂した人々たちによって作られてきたそばは、米や麦の作柄を見ながら、作付けされてきましたが、今では年越しそば用として各家庭でそばが栽培されています。また、冬には温まる食べ物なので、お客様のもてなしにしばしば作られています。

### 【大根のちようちん切りの由来】

• 切り目が行き合わないと、きれいに伸びないし、行きすぎると離れてしまいます。上手に出来ると元の長さの3倍以上になります。



通年

◎ 伝承料理 通年 全域

## 豆腐

材料(約30丁)

大豆(白大豆・黒大豆・青大豆) ……4.5kg  
 水 ……20ℓ<sup>ⓧ</sup>  
 凝固剤 ……豆乳の0.5%

### 作り方

- 1 大豆は水洗いして、12～24時間水に浸しておく。
- 2 水につけた大豆に加えながら、豆すり機にかけてどろどろにつぶす。これを呉(こ)という。
- 3 呉を煮る。沸騰した20リットルの湯の中に、呉を浮かべるように入れる。呉が完全に煮えたら絞り袋に入れて搾り豆乳とおからに分ける。凝固剤を溶かした桶に素早く流し込み、そのまま30分くらい固める。十分水分を切ったら、出来上がり。

- 黒大豆・青大豆も同様な方法で豆腐ができる。



### ポイント

- プリン状になるまで豆乳は、70度以上に保つよう手早くする。
- 凝固剤は水に溶けにくいので、90度の湯で溶いて使う。

◎ 伝承料理 通年 新見市

## 山菜おこわ

材料(1升分)

もち米 ……9合 わらび(塩漬け)  
 うるち米 ……1合 ……30g  
 鶏肉 ……150g ふき ……300g  
 にんじん ……150g みりん ……120ℓ<sup>ⓧ</sup>  
 ごぼう ……150g 砂糖 ……30g  
 ちくわ ……1本 水 ……100ℓ<sup>ⓧ</sup>  
 干しいたけ ……25g 塩 ……大さじ1/2

### 作り方

- 1 米は洗って一昼夜水に浸しておく。塩漬けわらびは塩を抜いておく。
- 2 材料(鶏肉・にんじん・干しいたけ・ごぼう・ふき・ちくわ)は小さく切る。
- 3 鍋に油を熱し、2の材料を炒める。(にんじんは除く)
- 4 水と調味料を3に加えて煮る。
- 5 浸水した米をざるに上げて水切りしておく。
- 6 5に4の煮汁を切った具とにんじんをよく混ぜて蒸し器で蒸す。
- 7 蒸し上がったら、煮汁を打ちふっくらとしたおこわにする。



### ポイント

小豆は他の豆類と異なり、皮切れやすいので水に浸さずに洗ったらすぐに煮る。

◎ 伝承料理 通年 全域

## 赤飯

材料(1升分)

もち米 ……8合  
 うるち米 ……2合  
 小豆 ……1合  
 塩 ……大さじ1  
 みりん ……大さじ3  
 ごま塩 ……適宜

### 作り方

- 1 もち米とうるち米を合わせて一晩水にかす。
- 2 小豆は皮がはかれないように煮しておく。
- 3 1の米を水切りして、蒸気の上があった蒸し器に入れ、蒸気が上がってから強火で30分蒸す。
- 4 3をいったん容器に取り出し、小豆を混ぜ合わせる。
- 5 小豆の煮汁に湯をたして2カップにして塩大さじ1、みりん大さじ3を加えて4に手早く切るように混ぜ合わせ、もう一度蒸気の上があった蒸し器で15分蒸す。好みでごま塩をふる。

### 【山菜おこわの由来】

- 貯蔵野菜や塩漬けや乾燥した山菜、手づくり豆腐、こんにゃく等春に貯蔵したわらび、ぜんまい、たきみずな、たけのこ等、また秋の香茸、さくらしめじ等、山の幸で香り豊かなおこわが楽しめます。

### 【豆腐の由来】

- 夏の葬式などに豆腐が作られます。また、正月準備の期間にも作られます。冬には豆腐が1ヶ月くらい保存することができるため、大量に作られました。

### 【赤飯の由来】

- なにか行事のあるときの(家や家族の祝いごと)主食として最も代表的な料理です。
- ポットに洗った小豆と熱湯を入れて一晩おくと柔らかくなります。

知恵袋

## 【ほうきづくり】(ほうき草使用)

新見市哲多町

5月20日頃、ほうき草を田畑に植えると、お盆前後に穂が出る。  
9月のお彼岸の頃、穂が出て青みがあるうちに刈る。  
1ヶ月干し、束ねて穂首の部分を針金で巻いて長さを調節し、柄の部分を作る。  
毎年作り、庭ほうきとして使用している。



# 知恵と技

## 【お手玉】

新見市草間

端布を握りやすい大きさにつなぎ合わせ、  
乾燥した大豆や小豆、そばの実などを中に入れる。



## 【袋背負い】(がま細工)

新見市千屋

10月初めにガマを刈り、1ヶ月陰干しする。  
干し上がったらナイロンひもで好みの大きさ  
の袋を編む。  
毎年作り、農作業に活用している。

## 【い草製品】

早島町

真冬に植え付け、真夏に刈り取られるい草。  
染色したい草で美しい模様を織り込む花苴「花ござ」。  
短い草を中ほどで継いだ中継表は、  
「早島表」の名を残しています。



## 【しめ縄飾り】

高梁市有漢町

わらはは穂が出る前の青いものを収穫し、  
よく陰干したものがよい。  
しめ縄に飾る  
だいたいは代々栄えるように、  
昆布は喜び、  
うらじろは二枚舌を使うなという意味がある。



## 【竹細工】

真備町

太く、白く、やわらかい真備町のたけのこは、  
食べるだけでなく、「節」を使い  
コップや花瓶にしたり、木べらやスプーン等、  
生活用品として活用できる他、  
飾りや、表札などにも加工しています。

## 【コトコト馬】

高梁市有漢町

乾燥した稲わら200gで口、頭、前足、胴体、後足、しっぽの順に作って、  
稲ワラをきれいにそぐり(整え)、槌で打って柔軟にしておく。  
結婚式、還暦祝い等に当家に飲品として送っていた。  
部落内、近隣の若者たちが作り、  
夜、酒宴が始まると縁側に置いて、コトコトたたくと、  
陰で見ている当の方が気づいて、お酒、ご馳走を引替えに置き、  
ワラ馬を床に祭り、幸多かれと祈るという昔からの伝統行事です。

