

二本松地域の 伝統食



二本松地域市民食育検討チーム

～ 目 次 ～

はじめに・伝統食について	2
～春の食～（旧暦1～3月）	3
お雑煮 いかにんじん 三日とろろ 七草がゆ まゆだんご ぼたもち	
～夏の食～（旧暦4～6月）	9
かしわもち ちまき よしまき	
～秋の食～（旧暦7～9月）	12
月見団子 まめずりもち	
～冬の食～（旧暦10～12月）	14
白米(白飯) 粉もち あずきがゆ つづこ納豆	
～その他の郷土食～	18
お赤飯 ざくざく	
レシピ内にある分量はあくまで目安であり、お好みに応じて調整してください。	
二本松地域における年間行事食	20
写真で見る食育検討チームの動き	24

はじめに

市民食育検討チームは、平成17年4月に、新たな農業振興施策として「新ふるさと農村おこし」の提言を受け、市として農業や農産物を取り巻く関係者で構成する各種検討チームを設置し検討を進めてきたものの一つです。

食の文化、自分の地域で生産されたもの食べ続けるためのいろいろな工夫や技術を引き継ぐため、市民への情報発信の取り組みとして、チームでは伝統食の洗い出し、レシピの確認及び実習などの検討を進め、このたび「二本松地域の伝統食」をまとめ、皆様にお知らせできることとなりました。

ぜひともお手にとっていただき、改めて地域に根付いた郷土食を知っていただき、掲載された料理をご家庭でも作っていただければ幸いです。

伝統食について

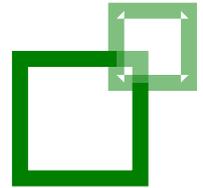
郷土食は、冠婚葬祭などでご近所が集まり、年配の方から若いお嫁さんまでが一緒になって料理をする、そうしたスタイルの中で伝えられてきました。あわただしい台所の立ち話の中で、その地域の食の由来も合わせて伝えられてきたのです。

現代では、冠婚葬祭の形も変わってきており、都市部ではなかなかそうした機会自体が少なくなっています。ただ、お母さん、おばあさんたちがずっと作り、伝えてきたということを思いながら食べることで、目新しい料理ではない「赤飯」や「ざくざく」など、少し違った見方で味わうことができるのではないのでしょうか。



春の食

お雑煮



【食べる時期】 正月

【内容】

正月3が日の朝食は神棚に供えて、雑煮もちをいただきます。

【材料】

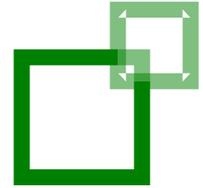
- ・ 切りもち 2切れ ・ 鶏もも肉 200g
- ・ 大根 1cm ・ にんじん 3cm
- ・ ごぼう 1本 ・ 里いも
- ・ しいたけ 2枚 ・ 凍み豆腐 2枚
- ・ 青葉少々 ・ だし昆布 20g
- ・ しょう油大さじ3 ・ みりん大さじ2 ・ 塩小さじ1 ・ 酒大さじ2



【作り方】

- 1 鶏もも肉は下味として酒をかけ、少しもみこんでしばらく置き、一口大に切る。にんじんと大根は皮をむいてささがけにする。
- 2 ごぼうは皮をむいてささがけにし、水にさらしてざるに上げ、さっとゆがいておく。
- 3 凍み豆腐はぬるま湯でもどし、短冊切りにする。
- 4 干しシイタケと昆布を水1に30分以上つけておく。昆布は表面を水で絞った布でよくふく。中火であくをとりながら、煮立つ直前に昆布を取り出す。
- 4 1でとっただしに鶏肉、切った野菜、凍み豆腐を入れ、火が通るまで煮る。
- 6 火が通ったらしょう油、みりん、塩で味をととのえ、焼いたもちと青葉を入れて、おわんに盛りつける。

いかにんじん



【食べる時期】 正月

【内容】

いかにんじんは県北地方の代表的な郷土料理であり、もともとは冬が始まるころに保存食として作られていた料理です。寒く長い冬に不足しがちだったたんぱく質を補う、とても大切な料理だったと考えられています。どこの家庭でもお正月には作り、今もなお引き継がれています。

【材料】 (4人前)

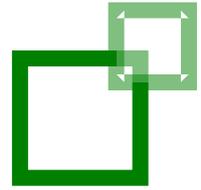
- ・ するめ 1 / 2 枚
- ・ にんじん 1 本 (300 g 程度)
- ・ しょう油 50cc
- 酒 25cc
- みりん 25cc

【作り方】

- 1 するめ・にんじんは千切りにする。
するめは一晩酒に浸しておいた方がよい。
- 2 にんじんは熱湯にさっとくぐらせ、水気を切る。
- 3 なべにしょう油、酒、水を入れ、一度煮立たせる。
- 4 3 ににんじんを入れる。冷ましたところでするめを入れてなじませる。
熱いうちに入れるとするめが硬くなる場合がある。
- 5 4 を器に入れ、一晩置く。



三日とろろ



【食べる時期】 正月3日

【内容】

正月3日に三日とろろといって、とろろ汁を食べます。三日とろろを食べると、かぜをひかないと言われています。（普段は冷ましたみそ汁を加えてすったものを麦飯にかけて食べました。）

【材料】

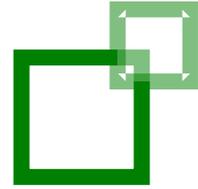
- ・ とろろいも ・ のり(少々) ・ だし汁
- ・ しょう油

【作り方】

- 1 とろろいもは皮をむき、水気を取って、すりばちで十分ねばりが出るまで十分にすりつぶす。
- 2 なべにだし汁を入れ、しょう油を入れて煮立て、冷ましておく。すり上がったところにだし汁を少しずつ加え、再びすりつぶす。
- 3 片面を焼いたのりを切って最後にかける。



七草がゆ



【食べる時期】 正月7日

【内容】

元旦から6日まで神棚に供えたもち・ご飯をまとめ、七草を入れてかゆを煮ます。

【材料】

- ・ 七草(せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ)
- ・ 米 1合 ・ 水 米の5～6倍
- ・ 塩 少々
- ・ その他正月の供え物

【作り方】

- 1 すずしろ(大根)、すずな(かぶ)は小さめの角切りに、他の七草はザク切りにする。
- 2 米はさっと洗って鍋に入れ、水・塩を加えて中火にかけ、沸騰してきたら弱火にし、絶えずかき混ぜながら15分ほど煮る。
- 3 米がやわらかくなり、とろみがついたら塩少々で味をととのえ、すずしろ(大根)・すずな(かぶ)を加えて好みの硬さまで煮て、他の七草を加えてひと煮する。



～二本松の伝統行事～

まゆだんご



まゆだんごは、養蚕が盛んだったころに、まゆの豊作を祈って行われた行事です。まゆ型にこしらえただんごを、『こじら様(おしら様ともいわれる)』とよばれる養蚕の神様にささげたもので、旧暦の2月10日に行われる事が多かったようです。

まゆだんごは、「まぶし」にまゆを見立てただんごを飾り、「わらだ」ごとに神様に供えたものでした。行事のあとは、「まぶし」からはずしたまゆだんごを、あぶったりするなどして食べました。その際「まゆ」が汚れてはいけないことから、何も付けずに食べました。

「まぶし」・・・わらで波型に編んだ蚕のまゆ床。大きく育った蚕をまぶしにはわせ、まゆを張らせる。

「わらだ」・・・竹で編まれた円形の浅い入れ物。蚕を入れて、桑葉を与えて育てた。

「まゆだんご」づくり

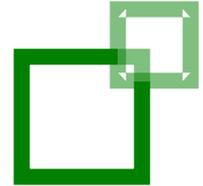
- 1 もち米と白米を混ぜて粉にする。
- 2 まゆの形にだんごを丸めてふかす。



写真は、食育検討会のメンバーによる「まゆだんご」の再現実習のひとコマ。

また、1月15日ごろに行われる、だんごを木の枝に刺して飾る「だんごさし」という行事は、米の豊作を祈る行事です。

ぼたもち



【食べる時期】 春彼岸

【内容】

中日にはぼたもちを供え、彼岸花の造花を持ってお墓参りをします。甘味を口にする機会の少ない時代にはごちそうであり、来客のもてなしや田植えの後の寄り合い、子供のおやつ、また法要の際などにも供えられました。小豆あんのほか、きな粉、青のり、ゴマ、ずんだ等も使われました。

同じ食べ物を、秋の彼岸に供える場合は、おはぎ(御萩)と呼ばれています。しかしぼたもち(牡丹餅)とおはぎとの区別は次第に薄れています。また、地方によってはさまざまな呼び分け方があります。



【材料】(4人前)

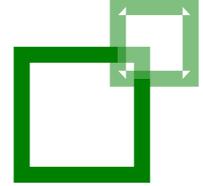
もち米 2カップ 小豆 1.5カップ
ざらめ糖 1.5カップ 塩 少々

【作り方】

- 1 小豆は、虫食いなどを取り除き、水で洗い、3倍の量の水を入れて火にかける。
- 2 沸騰したら煮汁を捨て、再び3倍の量の水を加えて、柔らかくなるまで弱火で煮る。
- 3 柔らかくなった小豆をなべに入れたままつぶす。
好みにより、さらに布でこしてもよい。
- 4 3に砂糖を加え、木のへらなどでなべ底を前後にこすようにして、こげないように煮詰め、塩を一つまみ加えて混ぜ、味を調べてあんを作る。
- 5 もち米を洗い、水2カップにつけて普通に炊き、すりこ木で半突きにする。
好みにより、半突きしなくてもよい。
- 6 5を食べやすい大きさに丸める。
- 7 固く絞った濡れぶきんに広げ、6を乗せて包む。
大きめの紙カップにいれると、皿などがあんで汚れずに済む。

夏の食

かしわもち



【食べる時期】 旧暦5月5日（端午の節句）

【内容】

かしわの葉は新芽が出ないと古い葉が落ちない、という特徴から子どもが生まれるまで親は死なない、つまり「家系が途絶えない」という縁起に結び付け、かしわの葉を用いて子孫繁栄を祈りました。

【材料】（7個分）

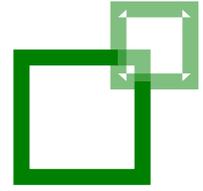
- ・ 上新粉 100g
- ・ 熱湯 80～100cc
- ・ 白玉粉 20g
- ・ 水 大さじ2
- ・ 小豆あん 105g
- ・ かしわの葉 7枚



【作り方】

- 1 米の粉(石うすなどでひく。もしくは上新粉)を作り、熱湯を少しずつ加え、耳たぶくらいの硬さにし、よく練る。せいろに布巾を敷き、小さくちぎった生地を乗せる。蒸気の上上がった蒸し器に入れふたをして、強火で30分ほどふかす。かしわの葉もふかす。
- 2 蒸し上がったら布巾ごと取り出し、手で触れるようになるまですりこ木でつき、その後布巾を使って手でまとめ、さらになめらかになるまでよく練る。生地を円盤状にし、冷水に直接つけて中まで冷ます。
- 3 ふかした米粉を型木に入れて丸くのぼし、小豆あんを入れて2つ折りにしてかしわの葉で包む。

ちまき



【食べる時期】 旧暦5月5日（端午の節句）

【材料】

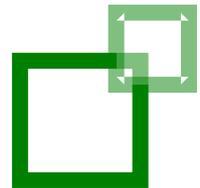
- ・ もち米 1.5Kg(1升)で60～65個分
- ・ ささの葉 120～130枚
- ・ すげまたはいぐさ 60～65本
- ・ きな粉、砂糖、塩大さじ2



【作り方】

- 1 最初にささの葉とすげを沸騰した湯に通す。その後ざるに上げ、水気を切っておく。すげの太いものは針で二つにさいておく。もち米は、洗って一晩水につけ、ざるに上げておく。
- 2 1枚のささの葉をひねって三角の袋を作りもち米を入れる。次に上からもう1枚ささの葉を被せる。それから両角を折り曲げ、米がこぼれないようにして、すげまたはいぐさでしっかりと結ぶ。
- 3 大きななべにたっぷり湯を沸かしてその中にいれ、塩大さじ2ぐらいを入れ、40～50分煮る。湯が少なくならないように途中で湯を加えながら煮る。煮上がったらざるに上げ、自然に冷ます。
- 4 食べるときはささを除き、砂糖、塩で調味したきな粉をつけていただく。

よしまき



【作り方】

- 1 米粉を団子にしたものを葦(よし)の葉で包んでわらで縛り、ゆでる。
(その他の作り方はちまきと同じ)



【ちまきの包み方図解】



ささの葉を用意する。



葉をひねって袋を作る。



形を三角形に整える。



袋の中にもち米を入れる。



三角形の両角を折り曲げる。



もう1枚の葉をかぶせる。



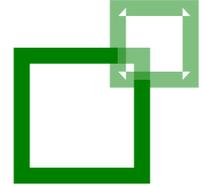
米がこぼれないようしっかり結ぶ。



形を整えて出来上がり。

秋の食

月見団子



【食べる時期】 旧暦 8 月 15 日（中秋の名月）

【内容】

お月見は、中国から平安時代の宮中に伝わった月を愛でる風習です。旧暦 8 月 15 日に行われ、この頃の月を「十五夜」「中秋の名月」と呼びました。江戸時代には庶民の行事としても定着し、すすき、さつまいも、枝豆を飾り、お団子やさといもなどの季節の豊作物を供えました。



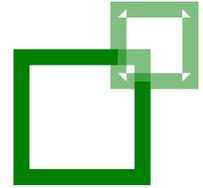
【材料】 約 20 個分

・ 上新粉 200 g ・ お湯 200cc

【作り方】

- 1 上新粉にお湯を静かに注ぎ、耳たぶ程度の固さになるよう、手でこねる。
- 2 こねた生地を手のひらで転がすようにして丸い形にする。
- 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し、冷めたら器に盛って軽くうちわなどであおぐと、照りが出てきれいな仕上がりになる。

まめずりもち



【食べる時期】 秋彼岸のころ

【内容】

各家庭では新米の豊作を祝ってお供えをした後、もちをついていろいろな調理法で食べました。その一つに豆ずりもちがあります。



【材料】（4人前）

- ・ もち米 2カップ
- ・ 枝豆 1.5カップ
- ・ 砂糖 1.5カップ
- ・ 塩 少々

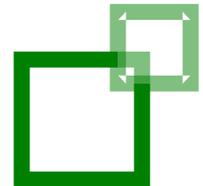
【作り方】

- 1 もち米をふかしてもちにする。
- 2 枝豆は柔らかくゆでる。すり鉢ですりつぶし、砂糖、塩を入れて合わせるようにする。
すりつぶす際にフードプロセッサを使ってもよい。
- 3 丸めたもちに2をからめる。

旧暦の9月9日ごろ、新米で「つつこ参り」をします。わらを10本ほどしばったもの(つつこ)の間に、新米(もち米)のおふかしを入れて氏神様に供えました。

冬の食

白米(白飯)



【食べる時期】 旧10月17日もしくは8日(山の神講)など

【内容】

尾頭付きの魚を併せて神に供えます。

農家では毎日のごとく儉約のために、米三分・糧(大根・いも等)七分くらいの割合で炊いて食べていたので、正月や盆、祭り、仏事には糧を入れないで白飯を炊きました。

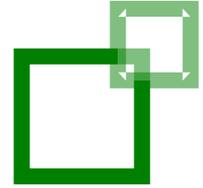
近隣の男たちが各戸を回り、会場で作神(農作の神)を信仰しました。その際、わんに山盛り飯を盛ったり、一升もちを食べ、豊作への感謝を神に祈りました。

女性は一切手を付けることなく、集まった男たちによって白飯を炊いたり、もちをついたりしました。煮物や豆腐汁を作り、酒盛りをしました。

また、新米のもち米が収穫されると、農家ではもちをついて神様にお供えし、その後、みんなでいただきます。「刈り上げもち」などと呼ばれていました。



粉もち



【食べる時期】 旧12月朔日(1日)

【内容】

かっぱれい朔日といって、小豆のあんを作り、粉もちをついてあんころもちにして食べました。

この日に小豆を食べないと橋を渡るとき、カッパに引かれると言われていました。



【材料】

- ・ うるち粉(上新粉) 1升 (重さではなく、容積で1升。計量カップにかさっと量ること)
- ・ もち米 1升
- ・ かぼちゃ 400gまたは干し柿 500g

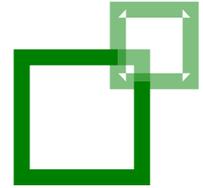
【作り方】

- 1 かぼちゃは一口大に切り、蒸す。(煮ると水分が入りすぎるため、蒸すほうが良い) 蒸し上がったら、皮を取り細かく刻む。(皮がもちに入ると色が悪くなる) 干し柿は開いて種を取り除き、細かく切る。
- 2 うるち粉は湿らす程度に水を入れる。粉を握れば形にはなるが、すぐにさらさらになるくらい。余り入れ過ぎないようにする。
- 3 もち米は15分くらい固めに蒸す。
- 4 蒸されたもち米の上に、うるち粉を広げてのせて蒸す。湯気が上がってから10分くらいで、粉が透明になったら蒸しあがり。
- 5 もちつき機にかぼちゃと4を入れてつく。刻んだ柿の場合は蒸しあがる前に乗せる。
- 6 つきあがったら、保存する分はラップをひいた容器に入れて冷ます。すぐに食べる場合は、水をたっぷりつけて、一口大にちぎり丸める。きな粉やたれをまぶさない場合は、皿に少し水を入れておくと、くっつきにくい。
- 7 保存する分は固くなりすぎないうちに切って陰干しする。



小豆がゆ

(小豆団子がゆ)



【食べる時期】

塩沢地区...12月1, 4, 14, 24日(大師講)

高越・成田地区...旧11月1, 15, 30日(三大師様) 旧11月7, 17, 27日(七大師様)

永田地区... 11月4, 14, 24日(11月大師講)

舘野・箕輪地区...正月14日, 11月14日(大師講)

石井地区... 11月4, 14, 24日(大師講)

大平地区... 正月14日, 11月14日, 11月24日(智者大師忌日)

【内容】

主に大師講(でーしこう)のお供え物として、またはお正月の神様送り(1月14日夜半)のために作ります。

【材料】

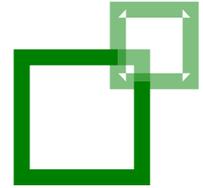
- ・ 米 1合
- ・ 水 米の5～6倍
- ・ 小豆 少量
- ・ 米かす



【作り方】

- 1 普通のご飯を炊く方法と同じで、小豆少量を入れ、水を多めにしてかゆを作り、煮え切らないうちにうすでついた米かすの団子を入れる。

つづこ納豆



【食べる時期】 寒の内（小寒の日から立春の前日 = 節分までの約 30 日間）

【内容】

「つづこ」とは、わらを束ね、中へ物を包むようにしたものを言います。昔はもみ殻の中に入れてたり、土の中に入れてたりして保温していました。冬作った納豆は固まっても水をかければ元に戻りました。

【材料】

- ・ 大豆
- ・ わら
- ・ つづこを保温する箱（大きな発泡スチロールの箱など）
- ・ 保温するための道具（電気あんか、お湯を入れたペットボトルなど）

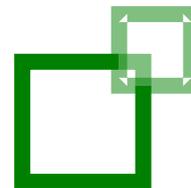
【作り方】

- 1 大豆は洗ってすぐに煮る。指でつぶれるぐらいまで煮る。
- 2 わらは茎のところを使い、熱湯をかけて消毒する。
- 3 わらを適当な太さに束ね、根元と中央よりも根元に近い所をしばってまとめる。
- 4 しばった間のわらを開いて、蒸しあがった大豆を入れる。穂の方を大豆にかぶせふたにして、端をしばる。
- 5 保温する箱に入れて保存し発酵するのを 3 日ほど待てばできあがり。



その他の郷土食

お赤飯



【食べる時期】 年中行事など

【内容】

もち米と色鮮やかな小豆を使った赤飯は、結婚式やお彼岸など、様々な慶事や年中行事の際などの席には欠かせない料理です。

今でこそお祝いのイメージが強い赤飯ですが、もともとは全国的にもお葬式の時に食べられる行事食の一つでした。二本松でも、ご近所隣組が集まってお葬式の際に赤飯をふかす風習が残っています。その後、赤飯は病気を治すために食べられるようになり、さらに病気が治ったお祝いに食べるということへ移っていったものが、現在の慶事の料理となっていったといわれています。厄払いの赤が、おめでたい赤へと変わっていったのです。

【材料】 20人前(4人前)

- ・ もち米 2升(3合)
- ・ 小豆 1/2カップ(大さじ1~2)
- ・ おきうち(打ち水): 酒 1カップ(大さじ2) + 塩 小さじ1(少々)

【作り方】

- 1 もち米をといで一晩水に漬ける。
あまり神経質にとがなくてもよい。
- 2 小豆を水から煮る。アクが出るので沸騰したら一度水を捨てる。もう一度水から火にかけ、少し固めに煮てざるにあける。(50分程度)
途中で2~3回さし水をすると早く煮える。
- 3 蒸し器を準備して、沸騰したところに水を切ったもち米と小豆を混ぜて蒸し上げる。水を吸ったもち米はくずれやすいのであまり強く混ぜない。
- 4 30分程度で芯がなくなるくらいで火を止める。ひしゃく1杯のおきうち(打ち水)をする。



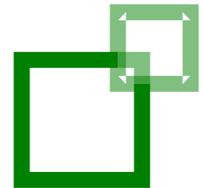
(ふっくらとやわらかく仕上がる。)

打ち水に酒、塩少々を加えると 風味が増す。

- 5 ふたをして再度火にかけ、蒸気をもう一度立ち上げて火を止める。

小豆の量は目安ですのでお好みの分量に。また、ご家庭の炊飯器で炊く場合は、水を少なめにしてください。炊飯器の場合には打ち水は必要ありません。蒸気で蒸すおふかしと、水から煮る炊飯では、おふかしのほうがより昔ながらの味に仕上がります。

ざくざく



【食べる時期】 慶事や祭事、二本松神社祭礼（ちょうちん祭り）など

【内容】

二本松地域では、二本松神社祭礼（ちょうちん祭り）の際の行事食として食べられることの多い汁物です。地域によっては、「ざくざく汁」、「(煮物の)ざくざく」というところもあります。具材は若干違いますが、同じような作り方をするものに会津の「こづゆ」があります。

ざくざくも、本来はお葬式（自宅で行うとき）の料理でした。お客の数が予想できない葬式で、野菜などですぐに増やすことができる、大人数の煮物を作る際の野菜端を活用できる、細かく刻むことで野菜のどの部分も活用できた、など生活の知恵であったことがうかがえます。その後広く慶事や祭事にも食べられるようになり、中に入れる具で、祝儀不祝儀に対応したといういわれもあります。（不祝儀の際はにんじんを入れない、など）

【材料】 20人前（4人前）

- ・ 大根 1 / 2 本（1 / 10 本）
- ・ にんじん 500 g（100 g）
- ・ 里いも 2 kg（400 g）
- ・ ごぼう 500 g（100 g）
- ・ 生しいたけ 2 パック（2 ~ 3 個）
- ・ みつ葉、塩 適宜
- ・ 焼き豆腐 2 丁（1 / 2 丁）
- ・ こんにゃく 2 丁（1 / 2 丁）
- ・ 鳥モモ肉 500 g（100 g）
- ・ 出し汁 5（6 カップ）
- ・ しょう油 1 カップ（大さじ 2 ~ 3）
- ・ 酒 1 / 2 カップ（大さじ 1 ~ 2）

【作り方】

- 1 だし汁を準備する。煮物に使うほど濃くないものでよい。
- 2 材料を細かく1センチ角程度のさいの目切りにする。細かいほうが良い。
ごぼうは固いので、切ったものを一度水から煮てゆでこぼす。
- 3 全ての材料とだし汁をなべに入れ煮る。
- 4 材料に火がとおったら、酒、しょう油を入れて一度煮立たせ火を止める。

具材はその他にも季節のものでアレンジできます。このざくざくはたくさんの具材が入っていますが、3～4種類のありあわせの材料でもできるのがざくざくの良いところです。いろいろな組み合わせで、その家独自のざくざくをつくってみてください。あくまで汁物ですので、具材の量を見ながら出し汁の量は調整してください。



二本松地域における年間行事食（検討委員聞き取りによる）

1月	2月	3月	4月	5月	6月
<p>1日</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 雑煮(種類いろいろ) ・ 若水をくみお茶を飲む。 <p>2日もしくは3日</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 2日(3日)とろろ <p>7日</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 小豆かゆ(だんご入) <p>神様をお送りするために食する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 七草かゆ <p>神様に上げていたご飯を取っておいて作る。</p> <p>11日 農の始め</p> <p>14日 だんごさし</p> <p>20日</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 歯固め <p>水につけたもちを食べる。</p> <p>31日</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 小豆かゆ <p>神様をお送りするために食する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ おそねー(お供え) <p>御こもりの時に神様に供える。</p> <p>3日 節分</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 煮しめ <p>煮物を取り出したなべで豆を炒る。</p>	<p>3日 桃の節句</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ ひしもち(草もち・白もち) <p>10日(旧暦2月10日)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ まゆだんご <p>養蚕の豊作を祈願して作る米粉だんご。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 柿の葉茶 <p>春の新芽を干してお茶にする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 桑の葉のてんぷら <p>春の新芽をてんぷらにする。</p>	<p>端午の節句</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ よしまきだんご <p>よしの葉に米粉だんごを巻いて蒸したものの。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ ちまき ・ かしわもち ・ 草もち 	<ul style="list-style-type: none"> ・ さなぶりぼたもち <p>田植の終わりに、結いのごちそうとして食べられた。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 油みそ <p>青じそにまいたみそを油で焼いたもの。</p>
<p>正月の料理</p> <p>大根なます、いかにんじん、ごぼういり、大根いりもち、とうふもち 等 甘酒（寒の入り～大寒に仕込む）</p>					
<p>こじはん（おやつ）</p> <p>凍みもち なべやき（小麦粉と干柿を刻んで混ぜて鍋肌でやく。パンケーキのようなもの） 焼き飯</p>					

7月	8月	9月	10月	11月	12月
<ul style="list-style-type: none"> ・ 冷汁 冷製の具入りみそ汁 (じゅうねん・みょうが・きゅうり・青じそ) ・ 冷たれ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ みょうがの葉で包んだもち ・ 荒い米(よね) お盆のお供え物。ささぎ、なすを刻んで米と混ぜ、はすの葉、里いもの葉に乗せて供える。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ いなごのつくた煮 ・ お月見の粉だんご 	<p>収穫祭(お祭)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ お赤飯 ・ 豆ずりもち ・ ざくざく ・ きんぴらごぼう ・ 生鮭の照り焼き ・ いかと野菜の煮物 ・ 栗ふかし 	<p>11月10日(旧暦10月10日) 大根の年取り 虫供養</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 大根炒りもち <p>大根炒りにもちをからめたもの</p> <p>11月17日(旧暦10月17日) 山の神講</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 白米のお供え 	<p>かつぱれい 朔日</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ あんころもち 米粉もちにあんこをまぶして食べる。米粉はくず米を使う。 <p>8日</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ おやつ丸 豆腐 嫁の里帰りのときに持っていく豆腐。朴の葉に包んで縄で縛って持っていく。 <p>4日、14日、24日 大師講</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ あずきがゆ 米粉のだんごを入れる。 <ul style="list-style-type: none"> ・ 大根めし 大根をいれて炊いたがゆ。きなこをかけて食する。 <ul style="list-style-type: none"> ・ 冬至かぼちゃ ・ けんちん汁



写真で見る 食育検討チームの動き

ここでは、これまでに実施した伝統食の料理実習や、若い母親を対象に行事食の実習を行った「お母さん料理教室」の一部を紹介します。



06.02.17 粉もちなどを実習・試食



06.07.20 ちまき・よしまきなどを実習・試食



07.02.14 月見団子・七草がゆなどを実習・試食



08.02.25 母親料理教室



ざくざく・いかにんじんなどを実習



全員で会食



二本松伝統食の達人
(二本松地域市民食育検討チーム)

菅野夕キ子	二本松市婦人団体連合会
斎藤 アヤ	二本松市婦人団体連合会
遠藤 敬子	二本松市婦人団体連合会
渡辺 敏子	JA みちのく安達女性部
菅野ミサコ	JA みちのく安達女性部
菅野 淑子	JA みちのく安達女性部
安斎 幸子	二本松市生活研究グループ連絡協議会
鈴木 光子	二本松市生活研究グループ連絡協議会
松本 勢子	二本松市生活研究グループ連絡協議会

参考資料 「二本松市史 第8巻 各論編1「民俗」」 二本松市 編集発行
「聞き書 あぶくま山系の食事」
あぶくま結の里パートナーシップ協議会 編集発行

編集 二本松地域市民食育検討チーム

平成22年2月1日発行