



飯綱町の食ごよみ



編集・発行／飯綱町 監修・指導／池田玲子 編集協力／飯綱町食の匠(だんごりの会) 絵／宮本久子(一部イラスト除く) 編集事務局／飯綱町企画課(企画係)・産業観光課(農政係)・教育委員会(生涯学習係) 平成28年3月発行



あ い さ つ

飯綱町はりんごを始めとする果樹栽培や米の栽培が盛んで、りんごのおいしさは全国的にも高く評価され、お米も特A米に認定されるなど、その品質には定評があり、農業が町の基幹産業となっております。

また、地域の団体や関係各位の皆様のご尽力のおかげで、箱膳体験や農業体験学習、学校給食における地産地消の推進などを始めとする食育の取り組みが盛んに行われております。

町ではこのような取り組みに代表される「食育」が健康、道徳、文化といった人間の基礎を形成する重要なものと考え、学校・関係団体・事業者・行政が一体となって食育を総合的に取り組む「飯綱町食育推進会議」を設置し、その活動を推進しております。

今回、町の伝統行事や郷土料理、それにまつわる“いわれ”や興味深いエピソードを、こよみという日々の暮らしに即した形で表現した「飯綱町の食ごよみ」を制作しました。

より多くの皆様にご覧いただき、「食」を通じて飯綱町の豊かさを実感するとともに、「ふるさと」への愛着を持っていただくことができれば幸いです。

今後これらを活用して、先人が大切に残してくださった地域の食文化を後世に伝え、文化の香りあふれるまちづくりを推進していきたいと考えております。

最後に、「飯綱町の食ごよみ」の制作にあたり、監修・ご尽力いただきました長野県農村文化協会の池田玲子様、食の匠の皆様にご心から御礼申し上げます。

平成 28 年 3 月

飯綱町長 峯村勝盛

日本は南北に長く海に囲まれ、気候や風土の異なりが多様な食材を育み、地域独自の食文化を築いてきました。さらに新しいものを柔軟に取り入れる歴史を経て、日本独自の食文化を発展させてきました。

その中で日本人は、四季折々の食材の恵みをもたらす海・山・里といった自然を敬い、自然と共に生きてきました。また、神仏や先祖への信仰と食とを結び、人々の絆を深め合いながら知恵と工夫で独自の文化を定着させてきました。

このような長い歴史の中で和食が文化として育て上げられてきたことが理由となり、平成25年12月に、「和食：日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコの無形文化遺産に登録されました。

伝統的な和食の世界はとても広いものですが、飯綱町の地域の「ハレ」の正月行事を例にしますと、まず新年を司る存在とみなされた「年神様」の依り代となる松迎えから始まり、餅つきや手元にある豆や野菜、特別な年取り魚でありったけの料理をつくり「年神様」をもてなします。これらには、健康、子孫繁栄、豊作などへの願いが込められます。また、様々な行事の由来にも、日本人の信仰やものの考え方などをうかがい知ることができます。

また「ケ」と呼ばれる普段の食事は、米を中心に魚・野菜などを組み合わせた「飯、汁、菜、香のもの」という構成で、「一汁三菜」と呼ばれ、和食の基本形で健康にもよいとされています。

これらを実現できるのは、自給力の基となるせんぜ畑（自家用の畑）を耕し、農のある暮らしを営む「あたりまえの暮らし」があるからです。このことがかけがえのないものだということを、「和食」のユネスコ登録によって私達は気づかされました。

これを機に、「和食」を私達の守るべき文化として再認識し、それを継承していくために、この「飯綱町の食ごよみ」が活用されますことを願っております。

食の匠（だんどりの会）一同

※参考文献 農林水産省「和食ガイドブック」

この冊子への想い

監修 長野県農村文化協会 池田 玲子

もともと日本は農耕^{のうこう}を主なりわいとし、恵まれた四季の自然の中で季節の移ろいを非常に大事にしてきました。一年のうちにいくつものハレの日を置き、日々の暮らしに潤い^{うるお}とリズムを作ってきました。そして自然に感謝し、自然と共に生きる暮らしや村の安泰^{あんたい}を願ってきました。さらに、人生の節目^{ふしめ}ごとにそれぞれの成長過程^{かてい}を祝いながら、先祖に深く感謝し、代々の繁栄^{はんえい}を祈ってきました。このような年中行事やしきたりは、まさに長い間に培^{つちか}われた生活の知恵であり、豊かな人生観・世界観でもあります。

しかし、戦後の驚異^{きょうい}的な経済発展を実現した過程^{かてい}で、受け継い^つできた大事なものを置き去りにしてしまったこともありました。そのことを平成23年の3.11東日本大震災^{だいしんさい}で多くの日本人は気づかされました。

幸いなことに、私達世代は、祖父母や両親から飯綱町に伝わる行事やしきたりなど多くの宝物をもらい受けてきました。そこでわれわれ世代の務め^{つと}として、それらが形骸化^{けいがいか}し忘れ去られないように、その原点をさぐり、飯綱町の人々の豊かな自然観や人生観を次の世代の子どもや若者の皆さんに伝えるため、この「飯綱町の食ごよみ」をプレゼントしたいと思います。

こども達に伝えたいこと

日本の伝統的なしきたりと食文化—「八百万の神様」が宿る国^{やおよろず}

日本人はその昔から、「太陽、月、星、風、土地、田、山、川、石、家の台所、かまど、便所、牛、犬、松、竹」などの自然万物^{しぜんばんぶつ}のあらゆるものに人智^{じんち}を超えた存在「神(神様)」を見出してきました。

さらに農耕社会では、自分達が生まれた土地を守ってくれる存在とされた「産土神^{うぶすなかみ}」の社^{やしろ}をつくり、それが、古来の祖先信仰^{そせんしんこう}や仏教^{ぶつ}とも融合して、先祖や自然などあらゆるもの命^{いのち}を尊重^{そんちょう}し、感謝する独自の文化をつくってきました。

このような日本の伝統的な食文化が、平成25年に「ユネスコ無形文化遺産^{むけいぶんかいさん}」に登録されました。これをチャンスに飯綱町の暮らしの中に伝わる宝物を改めて見直し、未来にわたって大事に育てていってほしいと思っています。

こよみ（旧暦・新暦）についてと月遅れの行事

日本人は昔から、太陽や月のめぐるリズムにそって月日を決め、季節を感じてきました。

地球が太陽の周りを一周する時間の長さを1年とするのが太陽暦、月が新月から次の新月になるまでを1か月とするのが太陰暦です。

旧暦は、太陽暦と太陰暦を組み合わせたもので、明治5年(1872年)まで使っていましたが、明治6年(1873年)から現在の新暦である太陽暦になりました。

旧暦と新暦の差がおおよそ35日位あるため、旧暦の行事を新暦の1か月遅れで行うと本来の季節感と一致します。そのように、日付を1か月遅らせて、本来の季節感と一致させて行事を行うことを「月遅れ」といいます。

さらに暦には、二十四節気・七十二候など、日本人の細やかな感性で自然のリズムを表したものがあります。

「ハレ」と「ケ」

昔から日本人は、ふだんの日を「ケ」と呼び、これに対して神社の祭礼や正月、節句、お盆などの年中行事、冠婚葬祭を行う日などを「ハレ」の日として、単調になりがちな生活に変化やけじめをつけてきました。

「ハレ」の時には晴れ着を着たり、家族や地域の皆が集まって、神聖な食べものである赤飯や餅、お酒を神と共食して、絆を確かめ合います。

飯綱町の食文化

飯綱町は、飯縄山と斑尾山のふところに抱かれた標高600mほどの丘陵地帯で、山の清らかな水と豊かな自然、先人が苦勞して切り開いた用水の恩恵を受け、米とせんぜ畑の自給野菜などで安定した食文化が受け継がれてきました。

また、水はけがよく、昼夜の寒暖の差が大きいため、りんごを主として果樹栽培が盛んな地域で、近年では、りんごの加工品などの開発、販売、家庭での消費も盛んです。

さらに、飯綱町では次世代を担う子ども達への農作業体験や食文化伝承活動など、先進的な取り組みが盛んに行われています。

日	行事	行事食	いわれ
1	がんだん 元旦	ぞうに お雑煮 おせち料理	としがみさま 「年神様」をお迎えし、家中の者がそろって正装し新しい年の安泰や五穀豊穰を願います。 新年の挨拶のあと、「年神様」にあげた餅を神棚からおろして雑煮をつくり、おせち料理で膳を囲みます。 また、箸を新しくして新年を迎えます。 三が日は、なるべく火と水の神様を汚さないように暮らします。
2	仕事始め・ 書き初め	いも汁	仕事始めの日で、大人はわら仕事や針仕事、子どもは書き初めをします。 いも汁を食べます。
7	ななくさ 七草	七草がゆ	せり・なずな・大根・人参などの野菜で「七草なずな とうど 唐土の鳥が 日本の橋を 渡らぬうちに ストントン トントン♪」とはやしながら野菜を刻み、おかゆを炊きます。新芽の生命力をいただきます。
11	かがみびら 鏡開き	かがみもち 鏡餅の雑煮・ 汁粉	お供えしたおかざり(鏡餅)には新しい年の「年神様」が宿っていると信じられており、その霊力にあやかるために雑煮や汁粉にいただき、無病息災を願いました。 神様とのご縁を切らないように、おかざり(鏡餅)には刃物を当てないで、木槌でたたくなごします。(開くといいます。=鏡開き)
14	ものづくり、 どうそじん 道祖神 	もめん玉 (まゆ玉)	「もめん玉」 豊作を願って米の粉でもめんの花、まゆ玉、キュウリ等のだんごを作り、水木や柳の枝に飾ります。 もめんが麻に代わって庶民の衣服として普及したのは江戸時代の初期頃といわれ、冬の厳しい寒さをしのぐためにも、もめんの出現は想像以上にありがたいことであったことからもめん玉という名前が残っているのでしょう。 「道祖神」 村に疫病などが侵入するのを防ぐために各家から集めた正月飾りや稲わらで道祖神を作ります。ヌルデの木で15cm位の男女の神像を作り、一升枵の中へ安置し仲良く暮らせるようにと願いました。
15	小正月、 どんど焼き、 なるき 成木ぜめ 	あずきがゆ 餅、小豆粥	「小豆粥」 15日の朝、餅を入れた小豆粥を食べます。小豆の赤色は邪気を払うといわれ、ヌルデの箸で食べます。この箸は、稲穂が良くふくらむようにと願って真ん中をふくらませて作ります。吹いて食べると田植えに風が吹くといわれ、熱くても吹いて食べてはいけません。 「どんど焼き」 正月飾りの門松やしめ縄、14日のものづくりの日に作った道祖神に火をつけ、正月にお迎えした「年神様」を煙とともに天上へお送りして、一年間の無病息災、五穀豊穰、家内安全を祈願します。 この残り火で焼いた餅を食べると風邪を引かないといわれています。 「成木ぜめ」 成木ぜめとは、残しておいた小豆粥を家の柿などの木に少し傷をつけ、「成るか成らぬか、成らねば切るぞ」といい、小豆粥を傷にぬるといって、豊熟を祈願するものです。
20	はつかしょうがつ 二十日正月	とろろ汁	この日で正月が終わります。 正月用の食べ物を上手に食べ切る日です。
31	みそか正月	みそかだんご、 みそかぼたもち	新嫁が餅、ぼた餅をもって生家へ帰ります。



「年神様」にお供えした餅を神棚から下ろし、野菜、魚介などで煮込みます。「年神様」と共食して、その力をいただきます。自分の家で採れたたくさんの野菜を入れます。

【材料】4人分

大根1/6本、人参1/4本、里芋2個、キャベツ2枚、なると1/2本、ちくわ1本、うすあげ1枚、餅8切れ、だし汁6カップ、酒・みりん大さじ2、しょう油大さじ4、塩小さじ1

【作り方】

- ①大根、人参はいちょう切り、キャベツは1cm位の細切り、里芋はひと口大に切る。
- ②なると、ちくわ、うすあげは薄切りにする。
- ③かつおか昆布のだし汁を中火にかけ、①②を入れる。煮立ったら調味料を入れ味を調える。
- ④餅は焼いて熱湯を通しておく。
- ⑤器に餅・具を盛って汁を入れ、くるみのペーストを上にかけて出来上がり。

1月は新年のはじまり

元旦の朝は「一ノ鳥居をくぐる」といって誰よりも早く氏神様へお詣りすることを良しとしていました。

ピーンと張りつめた空気に満ちた神社の中は誰もが無言で鎮まり返りますが、胸の内は新しい年への期待でいっぱいです。

旬の食材

大根、人参、白菜、キャベツ、じゃがいも、落花生、里芋、長芋、ごぼう、ねぎ、ほうれん草、りんご、みかん、鮭、鯖、鱈、シジミ

季節の味

大根煮物、豚汁、けんちん汁、粕汁、甘酒、豆腐、鍋物

農作業

一年の計画を立てる。

食と暮らしのだんどり

凍み大根・凍み豆腐・寒さらし粉づくり、豆ひろい、納豆・豆腐づくり、醤油の実仕込み、りんごジュースしぼり



豆腐づくり

もめん玉



おばあちゃんのお知恵袋・コラム

お迎えする「年神様」ってどなた？

「年神様」は、新しい年の作物の稔りをもたらし、いのちや幸せを授けてくれる神様とされ、大晦日の夜に来るといわれています。

門松はそのための目印で、鏡餅は「年神様」の依り代(居場所)とされ、神社のご神体である鏡の形をあらわすとも、「太陽と月」「心臓の形」ともいわれています。

年取り魚は一番良い魚(北信では主に鮭)を用意し、おせち料理は五穀豊穡や家族の健康などの祈りを込めた山海の幸を盛り込んでつくりまします。

立春：少しずつ春の兆しを感じる頃 (2/4頃)

雨水：雪から雨に変わり、雪が解け始める頃 (2/19頃)

日	行事	行事食	いわれ
3	せつぶん 節分 豆まき (立春の前日) 	いも汁 	「節分」 こくれい ぞうしょく ます 穀霊が宿り、再生・増殖の働きがあるとされる大豆を耕に入れ、大人が「鬼は外、福は内」と豆まきをします。豆は“投げる”のではなく、豊作を願って“まき”ます。 豆は、歳の数より一つ余計に食べ、残りは神棚へあげておき、雷が鳴る時に食べると災いがさけられるといわれています。 夕方には神棚にお神酒、おかしらつ みき おかしらつ かないあんぜん 尾頭付きの魚、白飯を供え、家内安全を祈願します。 夜にはじようきょうぞう 滋養強壮の意味からいも汁を食べます。 りっしゅん 「立春」 にじゅうしせつき 立春は、冬と春を分ける日で二十四節気の一つ。旧暦ではこの日が一年の始まる日です。
最初の午の日	はつうま 初午	いなりずし、 甘酒、 小豆まんま	立春から初の午の日に開運・商売繁盛・五穀豊穰・養蚕の神様であるお稲荷様へ、使者である狐の好物のいなりずしを持ってお詣りします。 「稲荷」は「いね、なり」からきており、もともとは五穀豊穰の神様でしたが、やがて商売の神様になりました。
11	山の神	山餅、赤飯	山の神に弓矢をお供えて山仕事の無事を願う日です。この日は山仕事を休みます。

いも汁とすり鉢

右の写真のすり鉢はかつて赤塩で作られた陶器「赤塩焼」と伝えられ、大事にされてきたものです。

「赤塩焼」は文久3年(1863年)～大正時代にかけて飯綱町の下赤塩地区で、甕、すり鉢、片口、こね鉢、徳利など日常的に使われる雑器などが製造されていました。

「すり鉢の音に朝顔咲きにけり」

小林一茶が文化12年(1815年)に赤塩の門人の家に泊まった際、朝じたくの様子を詠んだ句で、すり鉢(赤塩焼ではありません)で味噌をする音を句にしたものと思われま。

昔は大粒の大豆の粒のままの味噌を、すり鉢ですって味噌汁を作っていました。一茶が句にした味噌をするゴリゴリという音は、今から60年ほど前までこの家でも朝になるとお勝手から聞こえてきたものです。

また、いも汁、ごまよごし、白和え、魚肉の練り物などもこのすり鉢がもたらした食の文化であり、その器がごく身近なところで生産されていたことをきっかけに、改めて赤塩焼のすり鉢を見つめ直していきたいものです。



赤塩焼のすり鉢

いも汁(いもじろ)



昔から魔除けの力があると信じられ、節分(2月3日頃)やかきばしあげ(脱穀)のときによくいただきます。「ねばりのあるものを食べると精がつく」といわれ、食欲増進強壯の代表的な食べ物の一つです。「ゴリゴリ」とすり鉢ですりおろすあの音もあじわいのひとつです。

【材料】4人分

山芋250g、だし汁150g、しょう油大さじ2~3、みりん適量、辛味大根・青のり・ねぎ(お好みで)

【作り方】

- ①山芋をすり鉢ですりおろす。
- ②かつお節のだし汁をしょう油、みりん味を調えて、すった山芋とあわせる。
- ③丼に麦飯を盛り、いも汁をかけて食べる。
※お好みで大根おろし・青のり・きざみねぎ等をのせてもおいしい!

2月は寒をのりこえ春を待つ日々

冬まっただ中を実感させる雷鳴を「雪降ろし(春雷)」といい、1月下旬~2月頃鳴る雷で、大雪の前兆ともいわれていますが、それでも、節分・立春を迎えると何かホッとします。

寒さを乗り切るために、体の温まる根菜類やビタミンを多く含んだ野菜や果物などバランスのいい食事を心がけましょう。

旬の食材

大根、人参、里芋、長芋、れんこん、ごぼう、白菜、ほうれん草、鱈、わかさぎ、シジミ

季節の味

鮭の粕煮、干し柿、しょうゆの実、ぶちこみうどん、鍋物 凍み大根づくり

農作業

果樹の剪定、税金の申告

食と暮らしのだんどり

凍み大根・凍み豆腐・寒ざらし粉づくり、豆ひろい、りんごのジュースしぼり、あられ、かきもち、寒ざらしそば



おばあちゃん
知恵袋・コラム

寒さを利用した加工

ずくのあるおばあさんのいる家の軒下では、冬の厳しい寒さを利用した保存のきく食材づくりをしています。

・凍み大根

大根をさっとゆでてからひもに通して、木や軒下などにつるします。凍みたり乾いたりをくり返すことで、スポンジ状になり味もしみこみやすくなるとともに、しこしこした独特の食感になります。春先の田植え煮物やお祭りのごちそうにかかせないものです。

・寒ざらし粉

うるち米と少々のもち米を洗って水に浸し、日影干しするのを3、4日繰り返します。干しがあがったら、粉にして保存しておけば、夏でも虫がつかず味が変わりません。熱湯を加えて、団子を作ったり粉かきにいただきます。

けいちつ
啓蟄：冬ごもりの虫が動き出す頃（3/6頃）

しゅんぶん
春分：暑さ寒さも彼岸まで（3/21頃）

日	行事	行事食	いわれ
初旬	あられ餅つき	あられ	農作業が始まる前に「おこびり(おやつ)」のあられ餅をつきます。 「古郷や餅につき込む春の雪」小林一茶 ときどき淡雪がちらつくこともあります。春はもうすぐという北信濃の情景が目浮かぶような一茶の句です。
15	ねはんえ 涅槃会	やしょうま	お釈迦様の命日です。米粉でやしょうまをつくり仏壇へお供えします。昔は近くの家へ子どもがやしょうまをもらいに行く「やしょうま引き」があり、地域ぐるみで子育てをするしかけがありました。 名前の由来は、弟子のヤシヨに「やしよ、うまかったぞよ」と言ったとか、やせた馬の姿に似てるなどの楽しい話が伝えられてきました。
18 〜 24	ひがん 春の彼岸	ぼたもち・だんご・天ぷら	彼岸の入り(18日)、中日(21日)=春分の日、明けの日(24日)にはごちそうを作り、仏様にお供えをしてご先祖様をもてなすとされています。 春分の日、太陽が真西に沈みます。仏教の西方浄土(西の方角に極楽浄土がある)の思想と一緒にのご先祖様を供養するようになったようです。

「地域ぐるみでの子育てのしかけとしてのやしょうま引き」

やしょうまは、2月15日のお釈迦様の命日に作るのが由来ですが、飯綱町では、ひと月おくれの3月15日に作り、仏壇に供える家が多いようです。以前は、「やしょうま引き」といって、子供達が禅寺や庵主さん、近所の家へ口上を述べながら(挨拶しながら)もらいに行きました。「子供だけでドキドキして口上を述べながら他家を訪問する」そんな行事も地域の子育て参加のチャンスとして復活させたいものです。



【材料】3本分

米粉500g、砂糖50g、塩大さじ1/2、熱湯400cc、青(黒)豆少々
(水にちょっと浸してフライパンで炒る)、黒ゴマ少々、食紅、
青のり

【作り方】

- ①こね鉢に米粉、砂糖、塩を入れてよく混ぜ、熱湯を加え5～6分よくこねる(耳たぶ位のかたさが良い)。
- ②生地をこぶし大の大きさに分け、ぬれ敷布をしいた蒸し器で20分位蒸す(箸をさしてもつかない程度に)。
- ③蒸しあがったら、敷布のまま水道水をかけ少し冷ましてから青豆や黒ゴマを入れてこねる(食紅や青のりでうすく色づけする)。
- ④直径5cm位の棒状にのばす。
- ⑤お釈迦様の座位の形のように、箸2本で形を作る。
- ⑥1cm位の厚さに切って食べる。
硬くなったときは焼いて砂糖しょう油をつけて食べる。



3月は雪が消え、そろそろ畑仕事の準備をする頃です。

「飯縄山にアワマキニュードー(粟まき入道)が出る」

これは飯縄山の南から北へ向けて沢に残る雪のスジの形が、人が粟をまいている姿に似ている様子を表現したもので、これが出ると苗間の葉さらいななどの作立ちが始まります。

旬の食材

ふきのとう、うぐいす菜、ほうれん草、鱈、サヨリ

季節の味

ふきみそ、炊きおこわ、古くなった野沢菜漬けやたくあんの油炒め

農作業

玉ねぎの追肥、つちっぱね、果樹の剪定、野菜の苗床づくり



つちっぱね

食と暮らしのだんどり

甘酒(米麴)、味噌煮、ふき味噌、切り干し大根づくり、古くなった野沢菜漬けの活用



おばあちゃんの
知恵袋・コラム

味噌煮の感動を

昭和の中頃まで、庭先に近所の女衆が寄り集まったの味噌煮が春一番のむらの風物詩でした。味噌は「米と味噌さえあれば生きていられる」といわれたほど大事なもので、それにまつわることも10以上もあります。

味噌は最近の減塩運動などで肩身の狭い思いをしていますが、昔の人は「味噌汁の実(具のこと)は箸の転ばないほど入れる」ということわざにもあるように、野菜のナトリウムが塩分を排出することを教えてくれています。

子ども達にも豆と米が味噌に醸されていく感動を体験させてあげたいものです。



味噌玉



味噌煮の釜

清明：花が咲き春の明るい光が満ちる頃（4/5頃）

穀雨：春の雨が降り穀物の生長を促す頃（4/20頃）

日	行事	行事食	いわれ
1	入学祝い	赤飯	入学、就職などを祝って赤飯を炊きます。親せきや隣近所へも重箱で赤飯を届けました。昔は、良いことを移すという意味でお返しを「おうつり」といい、「ツケンパ」を用いました。「ツケンパ」とは薄い木片の先に硫黄を付けたもので、火を他に移す時に使います。めでたさを祝う（硫黄）ことをお返しするという意味のようです。飯綱町平出地区の特産品でもありました。
3	ひな祭り (月遅れ)	菱餅、甘酒、 ちらしずし	女兒の初節句に、この日の1ヵ月程前からお雛様をかざって成長を祝います。親せきを招いて盛大に祝宴を催します。縁遠くならないように翌日には片付けます。
8	花祭り	あまちゃ 甘茶	お釈迦様の誕生日を祝います。
16 頃	春祭り 水神様の祭り	赤飯、天ぷら、 煮しめ、えご、 いもなます	むらの護り神である鎮守(氏神)様のお祭り。御神灯や幟を立て、五穀豊穡や無病息災を祈願して、むら中で祭りを催します。親せきを招き、天ぷらや煮しめなどのごちそうを作ってもてなしたり、赤飯を届けます。

「土地の神様に豊作を祈る春祭り」

春の農事に先立って行われる春祭りは各地区の氏神様に豊作を願い、幟や吹き流しを立てたり、獅子舞の奉納などが行われます。

上赤塩地区では、神とまで慕われる堰の技師の「野田喜左衛門」を祀り、毎年感謝と豊作を祈願する祭祀を催しています。

水神様の祭りでは、各地区にある水源や用水の取り入れ口などで祭祀が行われます。

稲作りには水の保全が何より大事で、苗間づくりが始まる前に豊富な水と豊作を願います。

今も春祭りや水神様の祭りは自分達の力だけではどうすることもできない「五穀豊穡や無病息災」に対する祈りが込められています。



野田喜左衛門の墓

赤飯(おこわ)



赤飯がもられた器は、「食籠」といって、ぶ厚い丸い形をした蓋がついた漆塗りの器で、内側は朱色になっています。嫁さんや婿さんが仲人の家に赤飯やもちなどを入れて届ける時に使った特別な道具です。赤飯が2升入る大きなものです。

【材料】10～12人分

もち米1升、小豆1カップ、しと（ぬるま湯200～300cc、塩大さじ1、砂糖大さじ2、酒大さじ2）

【作り方】

- ①小豆は硬めにゆで、煮汁は色付け用にとっておく。
- ②もち米は洗って一晩水に浸しておく。小豆の煮汁も使う。
- ③湯気の上上がった蒸し器に硬く絞った敷布をしき、真ん中をくぼませて米を入れる。
- ④敷布で包んだ状態にし、強火で20分蒸す。
- ⑤ボウルにあけ、しとをまわしがけして茹でた小豆を加え軽く混ぜる（しとはあらかじめ入れる材料を混ぜておく）。
- ⑥⑤を再び敷布に包み、火にかけ、蒸気が完全に上がってから20分蒸して出来上がり。
- ⑦蒸し器から取り出し、手早くうちわで冷ますとつやがよくなる。

4月は本格的な春の到来に向け、人も自然も生き活きと動き出す時期です。

ひな祭り・入学・就職祝いは、人の成長を祝い、各地の春祭りは豊作を願う地域の人々のつながり確かめ合います。

また、穀雨をむかえ、水稻の種籾をおろす苗代の準備が始まり、里山や畦道で萌え出る草木の様々な命に出会える時期です。

旬の食材

野草、ふき、とう立ち菜、ゆき菜、田ぜり、雪囲りんご

季節の味

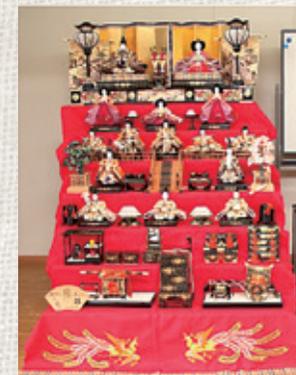
菜っ葉のおひたし・ごま和え、ゆき菜や野沢菜のとう立ち菜のおひたし・じゃがいも煮

農作業

田おこし、苗間づくり、すじまき、用水や水路の堰浚い、道普請、ねぎの苗・じゃがいもの植付け、桃の摘蕾

食と暮らしのだんどり

ふきみそ・野沢菜の佃煮づくり、残ったりんごの活用



ひな飾り

おばあちゃんのお知恵袋・コラム

お赤飯が赤いのは

おめでたい時にはいつでもお赤飯を炊いて祝います。特別の力を宿すもち米を小豆で赤く染めたもので、赤は燃える火の色や太陽の色を表し邪気を払う魔除けの力があるといわれています。

また、稲作が伝えられた頃の古代米（赤米）の色を表したものとされています。

りっか
立夏：夏の始まり (5/6頃)しょうまん
小満：陽気が良くなり草木が生長する頃 (5/21頃)

日	行事	行事食	いわれ
5	子供の日		子供の健やかな成長を祝う日です。
8	ようさん 養蚕神社の 祭り すじまき休み	くさもち 草餅、煮しめ、 天ぷら	「5月8日」は牟礼本町の蚕神さんのお祭りで、「すじまき休み」も兼ねた農休みだったので、初嫁さんは草餅をみやげに実家に里帰りしました。神社では、芝居小屋が建てられ演芸が行われたり、商店の前には春撒きの種ものや、苗、植木などが並び、竹の枝にまゆ玉をつけた縁起物を持ちながら買い物をする大人や子供達でおおにぎわいでした。
第2日曜日	母の日	母の好物	母に感謝する日です。

「ちょっと昔の子どもの役割」

昔は、家の中や地域に子どもの役割があり、家族の一員として大きな支えともなっていました。

男子は家畜の世話、風呂の水くみ、収穫時の力仕事、女子は子守りや羽釜の飯炊きでの火加減、水加減など「勤を鍛えるお手伝い」がごく当たり前の仕事として

てありました。

年中行事では、盆棚にかざる盆花を山から採ってきたり、笹餅用の笹の葉っぱ採りなどの仕事もあり、やしやうま引き、盆おどり、道祖神づくり、祭りの神輿かつぎなど子どもが地域に関われる行事がたくさんありました。



子守り



飯炊き



水くみ、風呂焚き

草もち



よもぎは冬の雪に耐えて春に芽を出す代表的な野草で、香りが強く、毒消しの作用があるといわれています。また、邪気を祓うため、神仏のお供えに用いられます。

「おらが世やそこらの草も餅になる」 小林一茶

【材料】30個分

A (白玉粉2カップ、上新粉3カップ、砂糖大さじ3、片栗粉大さじ2)、熱湯2~2.5カップ、よもぎ(茹で)100g、小豆あん1kg

【作り方】

- ①よもぎは新芽を摘み、重曹を少し入れてゆで、包丁でたたいてからすり鉢でする。
- ②Aをよく混ぜ合わせ、熱湯を加え、耳たぶくらいの固さにこねる。
- ③②をこぶし大にちぎり、軽く手で押しつぶし、ぬれふきんを敷いた蒸し器に並べ、強火で15~20分蒸す。
- ④③をすり鉢に移し、すりこ木についてねばりを出す。①のよもぎを加え、均一になるように手でこねる。
- ⑤④を30等分にして丸めたあんを包み、まわりに片栗粉を軽くまぶす。

5月は山笑う時期(猫も笑う?)

善光寺平とはひと足おくれの桜の花が咲き終わると、待っていたかのように飯綱町に桃の濃いめのピンクの花がほころび始めます。残雪の北信五岳を背景に丹い霞がたなびいているような風景は、丹霞郷と名が付けられ多くの人々でにぎわいます。また、りんごの花で町が埋め尽くされるとりんご農家は“猫の手”も借りたい時期に入ります。



丹霞郷



りんごの花

旬の食材

山菜(たらの芽、うど、わらび、こごみ、こしあぶら、山椒、ふき)、二十日大根、にしん、わかめ

季節の味

にらせんべい、ねぎぬた、田植え煮物、山菜の天ぷら、鰹

農作業

田植え、リンゴの花摘みや摘果、野菜の種まき、早生豆、サトイモ・サツマイモの植付け

食と暮らしのだんどり

味噌煮、山菜採りと塩漬け加工保存、きやらぶき・桜の葉と花の塩漬け



おばあちゃんの知恵袋・コラム

万宝院味噌の由来とレシピ

倉井大原の万宝院の住職が伝えたというこしょう味噌。この味噌とご飯の相性は抜群に良く、いくらでもご飯がすすむので昔は祝い事や法事の時の特別な食べ物だったようです。

【材料】山椒の実(皮)大さじ1、たかのつめ、こしょう適量、ゆず又はみかんの皮大さじ1、酒200ml、味噌500g

【作り方】

- ①山椒の実を軽く炒る。
 - ②山椒、たかのつめ、みかんの皮をすり鉢でする。
 - ③②へ味噌、酒を入れよくする。
- ※食べるときはきざみねぎを合わせる。

これに熱湯を注いで飲むと風邪の予防になる。



万宝院味噌

芒種：穀物の種まきをする頃（6/6頃）

夏至：一年中で一番日が長い日（6/21頃）

日	行事	行事食	いわれ
4、5	よいぜつく 宵節句 せつく 節句	さば かしわもち 鯖、柏餅	男児の誕生を祝い、無事に成長することを願う節句。武者人形 ^{かざ} を飾り、こいのぼりなどを立て、初節句には親戚を招いて祝います。魔よけのために、家の軒先によもぎや菖蒲を飾り、マムシにかまれないようにしょうぶ湯に入ります。また、頭病みをしないようにと頭にも巻きます。
5月～6月初旬頃	たう 田植え のうやす 農休み	[田植え] 田植え煮物、わらびなど山菜、きなこむすび、にしんの昆布巻き [農休み] 笹もち	[田植え] 田んぼの水口に柳の枝で田の神様の依り代 ^{よりしろ} をつくり、田植えの時には、田植え煮物やきなこむすびなどのごちそうをたんぼ ^{あぜ} の畦で食べました。塩味のきなこむすびの黄金色は稲穂の色を表しており、豊作を願って食べます。 [農休み] お田植えが済むと、村中でいっせいに笹餅をついてお祝いします。
5月～6月中旬頃	まんが まぐわ (馬鍬) 洗い	ぼたもち	まんが ^{まぐわ} (馬鍬) などの農具の ^{ろう} 労をねぎらう行事です。まんがをきれいに洗い、ぼたもちを供えます。馬鍬とは、田んぼに水を張って牛や馬に引かせて土をならす道具です。
第3日曜日	父の日	父の好物	日頃の感謝を父親に伝える日です。



きなこむすび

まぐわ
馬鍬

むじなだんご

むじなだんごとは、生の大豆粉と小麦粉を練り丸めたもので、田植え煮物などにも入れた郷土料理です。今では食べやすくするため、大豆をさっとゆでて粗く^{あら}砕き丸めて揚げ、香ばしくておいしいものになっています。名前が珍しいため由来をよく聞かれますが、「むじな豆腐」といわれることもあり、昔から^{たぬき}狸とむじなはよく人をばかすことから、豆腐に似せているものとか、豆腐のようなものという説もあります。

凍み大根の煮物(田植え煮物)



凍み大根を煮るとたくさんの水を含むことから、田んぼに水が豊富にあることを意味し、田植えの時に食べます。

凍み大根の独特の旨みとシコシコ感は絶品です。

【材料】10人分

凍み大根10個位、身欠きにしん3枚、早煮昆布2〜3本、わらび300g、人参400g、こんにゃく2枚、ちくわ2本、さつまあげ1袋、だし汁、砂糖、醤油、みりん適量

【作り方】

- ①凍み大根を水で戻し、さっと1回煮立て、あくを抜く。
- ②身欠きにしんは熱湯で渋味抜きし、2〜3cmに切る。
- ③昆布を水で戻し、2〜3cmに切る。
- ④わらび(塩漬けの場合)は、前日から塩抜きしておく。
- ⑤わらび、人参、こんにゃく、ちくわ、さつまあげを適当な大きさに切って、好みの味のついでだし汁で煮る。

6月は田植え祭り

米作りがすべて手作業だった頃、田植えは子供からお年寄りまで家族総出で、親せきや近所の人と「ええっこ(助け合い)」して、田んぼが一番にぎわう「お祭り仕事」でした。

旬の食材

たけのこ、ねまがりだけ、うど、アスパラガス、にら、えんどう、あさり、いわし鰯

季節の味

たけのこ汁、ささもち笹餅、かしわ柏餅、山菜の天ぷら・おひたし・和えもの

農作業

田植え、野菜苗の植付け、ダイズの種まき、てっかリンゴ摘果

食と暮らしのだんどり

小梅づけ、笹とり、たけのこ採り、山菜の塩漬けと乾燥



田植え



赤塩焼のカメでつけた梅



おばあちゃんの
知恵袋・コラム

せんぜ畑の初物は

おばあちゃんは、「鍋を火にかけてから、家の周りを一回りすればごはんの用意ができる」といいます。庭先の畑のことを「せんぜ畑」といいますが、せんぜ畑と鍋とお皿がつながっていて、これこそが世界に誇る和食文化の基になっています。

また、6月の半ば頃になると、そろそろ待ちに待ったせんぜものの初物が採れます。「初物は東の方を向いて、太陽さんにお礼を言って、仏壇にあげてから家族そろって食べる」「初物を食べると75日長生きする」ともいいます。ずくのあるおばあちゃんの見事なせんぜ畑をのぞいてみてくださいな。

小暑：梅雨が終わり、本格的な暑さが始まる頃（7/7頃）

大暑：暑さが最も厳しくなる頃（7/23頃）

日	行事	行事食	いわれ
17	ぎおんまつり 祇園祭	赤飯、天ぷら	祇園は町のお祭り。神輿 <small>みこし</small> を担いで巡回して商売繁盛 <small>しょうばいはんじょう</small> と疫病退散 <small>えきびょうたいさん</small> を祈願 <small>きがん</small> します。また、農作業の無事を祝い、労をねぎらって豊作を祈願します。
31	うら盆 <small>ぼん</small>	おやき	昔は新盆 <small>あらぼん</small> の家ではおやきを持って善光寺へお籠り <small>こも</small> に行きました。今はお参りをします。

むれじゆく 牟礼宿の名物料理？「たまごふうふう」

たまごふうふうとは、江戸時代に北国街道ほっこくかいどうの牟礼宿で食べられていたと伝えられる郷土のおもてなし料理です。名前のとおりアツアツのたまごをふうふう言いながら食べる料理で、このようなシャレた料理を昔の人が食べていたことにおどろきです。

《材 料》 4人分

卵(L)2個、しめじ1/2株、とり肉100g、だし汁250cc、しょう油大さじ1、塩少々、砂糖少々、ねぎ少々。(具は貝柱や白身の魚でもおいしい)

《作り方》

- ①しめじは株を切り取りほぐす。
- ②とり肉はそぎ切りにして片栗粉をまぶし、さっと湯通しする。
- ③鍋に①、②、だし汁を入れ、しょう油、塩で味を加減して、さっと煮る。
- ④ボウル2個を用意して卵白、卵黄に分ける。
- ⑤卵白に砂糖を加え、角が立つまで泡立てる。
- ⑥⑤に黄身をほぐして入れヘラでざっくりと混ぜる。
- ⑦⑥を土鍋に入れ火にかけ、煮立ったら火を止めコンロから降ろす。
- ⑧⑤をオタマで具の上へ乗せるように入れる。
- ⑨土鍋のふたをかぶせて蒸らす。





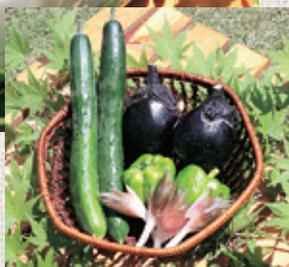
暑くて食欲が無い夏に、家の畑で採れた、なす、きゅうり、みょうがを唐辛子や味噌漬けと一緒に細かくきざんで混ぜ合わせ、ご飯の上のにせて食べたところ、やたらとおいしかったので、この「やたら」という名前がつけられたといわれています。また、やたらとたくさん野菜を使うからという説もあります。

【材料】4人分

丸なす2個、きゅうり2本、みょうが2本、唐辛子2本（ぼたんこしょうでもよい）、大根の味噌漬け40g

【作り方】

- ①なすは細かくみじん切りにし、塩水にさらしてアクを抜く（アク抜きは好みで）。
- ②きゅうり、みょうが、唐辛子、大根の味噌漬けもみじん切りにする。
- ③①のなすを水から上げ、水分をしぼり、②と混ぜる。味噌漬けはしょっぱさにより、量を加減する。



7月の「せんぜ畑」は元気のみなもと

7月中旬には梅雨^{つゆ}が明け本格的な夏がやってきます。体を冷やすきゅうりやなす、おくらなどのねばっこい野菜でのり切りしましょう。

また、下旬頃には秋そばをまきます。稲の生育がだめになっても、そばは75日で収穫^{しゅうかく}できるため、「救荒作物^{きゅうこうさくもつ}」ともいわれていました。

旬の食材

じゃがいも、なす、きゅうり、とうもろこし、みょうが、ズッキーニ、スルメイカ

季節の味

やたら、きゅうりの冷汁、じゃがいもの煮ころがし、新麦粉のおやき、すいとん

農作業

田の中干し、仕上げ摘果^{てっか}（リンゴ）、ソバの種まき、草取り、ジャガイモ・コムギ・タマネギの収穫

食と暮らしのだんどり

梅の加工、笹とり



田の草取り



おばあちゃんの知恵袋・コラム

「やたら」の秘密

夏は朝から晩まで、体を冷やしてくれるなすやきゅうりなどの“ばっかり食”で暮らします。

それらの野菜の元気の基は、生まれた所がわかれば納得です。

インド（ナス・キュウリ・シソ・ニガウリ）や中・南アメリカ（トマト・カボチャ・ピーマン）、アフリカ（ササゲ・スイカ・オクラ）など暑い気候の地方が原産です。

これらの野菜は、紫・赤・緑・黄色の抗酸化物質^{こうさんかぶつしつ}、ビタミンやカリウム、ネバネバなどで夏の日差しから自分の身を守っているとか。

私達は、それを頂戴^{ちやうだい}するのですから、「やたら」やせんぜ畑の野菜料理は元気が出ておいしいわけですね。

8月

はづき
葉月

りっしゅう

立秋：秋の始まり（8/8頃）

しよしよ

処暑：暑さが止む頃（8/23頃）

日	行事	行事食	いわれ
1	いしと 石の扉	おやき	ご先祖様がご浄土の石の扉を硬いおやきで破って、この世に向かって旅立ってくる日です。お仏壇におやきをお供えします。
7	七夕 (月遅れ)	おやき、まんじゅう、そうめん	里芋の葉の露で墨をすり、短冊に願い事を書いて笹竹に結び付け、「七夕かざり」を作ります。七夕かざりに、野菜・果物をお供えして、天の川に願いが聞き届けられるように祈ります。 昔は、この七夕かざりを鳥居川や近くの用水などへ流し、大人も子どもも川で顔を洗い、眠気を流しました。
13	むかぼん 迎え盆	天ぷら、そうめん、夕顔刺身、煮物、おやき	ぼんだな 盆棚をつくり、山からとってきた盆花(ききょう、おみなえし、みぞはぎ)や、きゅうりで作った馬となすで作った牛をかざり、蓮の葉の上へ天ぷらなどのごちそうをのせます。 昔は、盆花を山に行き採ってくるのは子どもの仕事と決まっていた、ご先祖様の子孫である子供が盆花をとってくることによって先祖を呼び寄せる意味がありました。 また、きゅうり馬となす牛には、ご先祖様が馬に乗って早く来て、牛に乗ってゆっくりお帰りになるようにという意味があるとか。 お盆中は、ありったけの夏野菜で毎食ごとに料理を作ってご先祖様をもてなします。 お墓や門口で迎え火を焚いてご先祖様を迎えます。
14、 15	ぼんおど 盆踊り	おやき	朝食は仏壇におやきを供えます。 夜は、地区のみんなで盆踊りをおどり、ご先祖様をおもてなしします。
16	おくぼん 送り盆	せんべい、天ぷら、そうめん、おやき	ご先祖様はお土産をせんべいの風呂敷で包み、そうめんの縄で背負って帰られるので、早めに送り火を焚いて「じいさんばあさんこのあかりでお帰りお帰り」と唱えながらお送りします。
27	みさやまさい 御射山祭	赤飯	諏訪大社が起源のお祭りです。赤飯と萱の青笹を神棚へお供えします。この笹で食べると疫病にかからないといわれ、使った笹は2つに折って川へ流します。この日は山へ行くことを控えます。

おやき



今では1年中食べられています、特にお盆は新麦粉で作ったものを仏様にお供えします。

【材料】15～20個分

<皮>

中力粉1kg、ベーキングパウダー大さじ3、砂糖40g、サラダ油大さじ3、水630cc

<あん>

中身は、小豆、なす、野沢菜、大根、かぼちゃ等何でもよい。

【作り方】

- ①中力粉と、ベーキングパウダーをあわせて、ふるう。砂糖、油、水を一緒に溶き加える。
- ②よくこねて、30分以上ねかせる。
- ③皮をのばして、好みのあんを入れて包み、15～20分蒸す。

いなほ こそろ 8月は稲穂が出揃う

にぎやかなことを「盆と正月が一緒に来たようだ」といいます。盆と正月がにぎやかなのは、遠くへ行っている家族やあの世にいる先祖も帰ってくるからだそうです。

春から丹精込めてできた野菜や果物、おやき等を供えてもてなし、これから始まる秋の収穫が無事にいくよう願います。

また、盆前に稲穂が出揃うとみんながほっとする時期でもあります。

日本人はお米の民族。稲のいのちがさずかる瞬間(花が咲く)を間近に見たいものです。



稲の花

旬の食材

夕顔、ズッキーニ、ゴーヤ、かぼちゃ、きゅうり、なす、ピーマン、おくら、枝豆

季節の味

冷や汁、塩いかのきゅうりもみ、なすのあぶらみそ、おやき、夕顔の刺身

農作業

早生リンゴ、モモの収穫、あぜ道管理、そばの種まき、ダイコンとハクサイの種まき、タマネギ苗の植付け

食と暮らしのだんどり

うりの粕づけ、野菜の塩漬、盆棚作り、かんぴょう引き、しそ揉み、干し野菜



おばあちゃんの知恵袋・コラム

昔はまこものごぞの上にお供えをのせ、ならの木を立て、高坂りんごやそうめんを飾り、盆棚とした家もありました(高坂地区)。

ご先祖様が食べたり愛着のあったもので、ねんごろに供養するという気持ちは今でも受け継がれています。



はくろ 白露：朝晩涼しくなり、草の葉に露がつく頃 (9/8頃)

しゅうぶん 秋分：昼と夜の長さがほぼ同じになる頃 (9/23頃)

日	行事	行事食	いわれ
1	にひやくとおか 二百十日、 かざまつ 風祭り	赤飯、天ぷら、 おやき	りっしゅん 立春から数えて210日目によく台風が来る特別な厄日といわれています。 荒れ日ともいい、台風が来ないように神社で祈願祭を行います。 さお 竿の先にカマをつけ刃先を風の吹いている方向に向けて立てるところもありました。
15	ちゅうしゅう めいげつ 中秋の名月	もち、大根、枝 豆、団子、ぼた もち、まんじゅ う、里芋	ごこくほうじょう しょうちょう 満月は五穀豊穰の象徴で、わらの上に餅、大根、枝豆をお供えします。 ほぎ 里芋や団子、萩、すすきなど秋の七草をかざ 飾って祝います。 秋の七草：「ハギ・キキョウ・クズ・フジバカマ・オミナエシ・オバナ・ナデシコ」
20 〜 26	ひがん 秋の彼岸	だんご、ぼたも ち、てんぷら、 里芋の煮物	春の彼岸と同様、お墓参りをしてご先祖様と出会い供養をします。
下旬	秋祭り	天ぷら、里芋の 煮物、赤飯、ぼ たもち、お寿司、 刺身、いんげん の白和え	うじがみさま のぼり とうろう 氏神様に幟や灯籠を立て、ししまい ほうろう かぐら 獅子舞を奉納し、神楽を村中引き回してごこくほうじょう 五穀豊穰を感謝します。おおぜい 大勢のお客を招き、天ぷら、煮物などありったけ のごちそうでもてなします。また、親せきへ赤飯を届け幸せを分かち合います。 祭りの準備から終わりまで、子ども・大人それぞれに役割があり、世代を超えて村の結束を強めるためのしかけがあります。



いちまんど 「一万度」

飯綱町の秋祭りの神楽の上には「一万度」という灯りがつきます。米作りには、種もみをまいてから脱穀まで毎日の最高気温の積算温度がおおよそ華氏10,000℃ (摂氏5,538℃) が必要なことから、米が自然の恩恵により無事収穫できたことへの感謝が表われています。

天ぷらの盛り合わせ



天ぷらは、お祭り、お盆、結婚式、葬式、お彼岸などのハレの日の特別なごちそうでした。

【材料】

しその実、なす、かぼちゃ、ちくわ(一夜干しのいかもおいしい!)、さつまいも、ピーマン 各適量、揚げ油適量、揚げ衣(薄力粉1/2カップ、片栗粉大さじ1、水1/2カップ)

【作り方】

- ①ボウルに小麦粉と片栗粉を入れ、水を加えてさっと混ぜる。
- ②各材料を切る。
- ③衣につけて、180℃位の揚げ油で揚げる。



おばあちゃんの知恵袋・コラム

お月さんは友だち

見上げた月がとてもきれいで思わず手を合わせてしまいます。

日本では、明治5年(1872年)まで月を中心にした暦を使っており、月は農業や暮らしと密接な関係を持っていました。「満月の時は田んぼの水を深水にしろ」「種をまいたり、防除をするのは満月の2、3日前」「移植するのは下弦の時に」「月夜まわりは雪が降らない」などと昔の人は教えてくれました。

五穀豊穡の象徴の満月の夜、だんごや野菜、七草を供えて、昔の人の知恵をしのび、お月さんの歌でお月見するのは、この町だからこそその粋な暮らしかもしれません。

いなほ たいこ 稲穂をわたる太鼓の音

9月に入っすぐ、夜になると太鼓の音があちこちから聞こえてきます。若衆入りした新人も加わり、宵祭りまで秋祭りのけいこが始まり徐々に盛り上がりを見せます。

稲穂をわたる太鼓の音は、年配の人や他出した人にとっても、まっすぐにふるさどにつながるなつかしい音なのです。

旬の食材

夏の野菜、かぼちゃ、きのこ、りんご、プルーン、さんま

季節の味

りんごおこわ、ぼたもち、しその実の天ぷら、おろぬき菜のおひたし

農作業

リンゴの収穫、葉つき、稲刈り、里芋の収穫、秋冬野菜の種まき(ノザワナ、ハクサイ、ホウレンソウ)



りんごおこわ

食と暮らしのだんどり

一夜漬け、塩漬け、白うりの粕漬け



かんろ 寒露：冷たい露が草木にかかる頃（10/8頃）

そうこう 霜降：朝晩の冷え込みが厳しくなり霜が降りる頃（10/23頃）

日	行事	行事食	いわれ
中旬	かま 鎌あげ	しんまい もち 新米のぼた餅	道具の神様に感謝し、稲刈りの労をねぎらいます。刃物に対する畏敬の念から、鎌を神棚にあげ、新米のぼたもちをつくり、お供えします。

「お米はすごい」

昔から日本は、「豊葦原の瑞穂の国、徼むす国」と言われるように、米と発酵の食文化の国で、また、「お米を粗末にするとバチがあたる」とよく言われるように、お米をととても大切にできた国です。

田んぼに植えた1本の早苗は、秋になると8～12本に分けつし、その1本の稲の穂の数は100～120粒になります。

1粒×10本の稲×110粒=1,100粒

これは、1粒の穂が1,000粒以上の米に成長することを意味しており、お米1粒を粗末にすることは、1,000粒を粗末にすることに等しいため、昔から「お米を粗末にするとバチがあたる」と言われます。

また、1杯のごはんの米粒が2,000～3,000粒とすると、たった2、3粒の穂が自然と人の手と半年の時間によってごはん1杯になります。

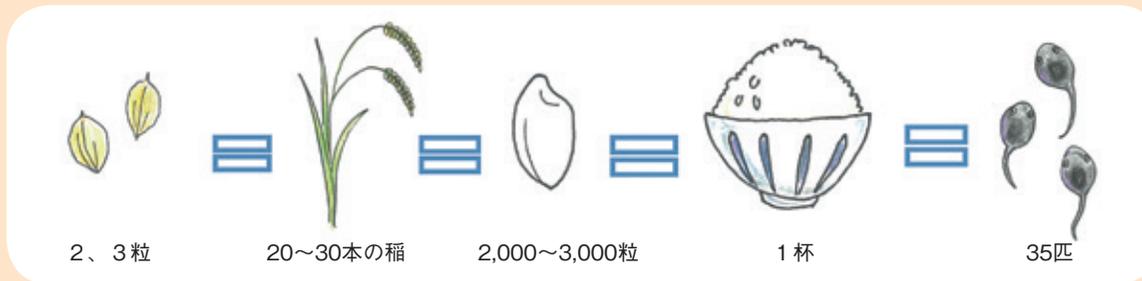
その上、おたまじゃくしが35匹、とんぼが1匹が生まれたり、天然のダムと言われるほど大量の貯水機能があるなど、先祖が拓いてくれた水田が地域の宝物であることを子ども達に話してあげたいものです。

「わら 藁もすごい」

「藁という漢字は下から読むと、木よりも高い草と読める」「藁は焼いてはいけない。お米の親だから」。日本人は稲を採取したあとの藁を注連縄から衣食住、そして藁灰に至るまで余すことなく、生活の隅々にまで活用してきました。

昔の人の藁に寄せる想いは実に深く重いものであったことも私たちは伝えるべき「藁の文化」として学び直していきたいものです。

参考文献：宮崎清 著「藁の意匠」



藁靴



参考文献：宇根豊 著「百姓宣言」(農文協)

ぶちこみうどん



飯綱町の多くの家庭では夕食のご飯が足りない時など、うどんを打って食べました。昔はうどんを打つのは小学校高学年の子ども達の仕事でした。季節の野菜をたっぷり入れて味噌で煮込みます。

【材料】3～4人分

小麦粉200g、水90cc、塩少々、だし汁:水1,000cc、煮干し適量、かぼちゃ150g、白菜200g、人参200g、たまねぎ200g、しめじ100g、長ねぎ3本、油揚げ2枚、味噌50g(適量)

【作り方】

- ①小麦粉に塩水を混ぜよくこねる。
- ②こねたあとビニールをかけて1時間ほど寝かせ、めん棒でのして平麺にする。
- ③あり合わせの野菜を食べやすい大きさに切る。
- ④煮干しでとっただし汁を鍋に入れ、①の野菜と油揚げを加えて煮る。
- ⑤野菜が柔らかくなったら、味噌を入れて味をつける。
- ⑥平麺を入れて煮込む。

10月は実りの秋

金色の田んぼに、真っ赤に色づいた鈴なりのリンゴが紺碧の空をバックに映えわたり、豊かさを心底感じられる季節です。

旬の食材

新米、新そば、大根、さつまいも、里芋、粟、地豆、りんご

季節の味

新米のごはん、さつまいも、くり、里芋の煮ころがし、りんご料理、さば、さんま

農作業

稲刈り、脱穀、ふじ葉つみ、麦まき、りんご・地豆・サツマイモ・サトイモ・ソバの収穫

食と暮らしのだんどり

とき漬け、なすのからし漬け



稲刈り



うどん打ち



おばあちゃんの知恵袋・コラム

昭和30年(1955年)頃まで大麦、小麦、そば等は自家用として広く作付され、小麦やそばは粉に引き、3食のうち1食は粉ものを主食とする家が多くありました。

粉ものは、そば、うどん、おやき、だんご汁、せんべいと、主食からこびれ(おやつ)に至るまで盛んに食べられました。

近年地粉が見直され、おやきは「我が家のおふくろの味」から信州を代表する食文化として信州そばと肩を並べるようになりました。

また、町内の小学校でも麦作りが始まり、春先の麦踏みは子ども達の大好きな農作業体験となっています。

しっかりと踏まれて倒れた麦が次の朝にはちゃんと立ち上がっている姿に子ども達もおどろいています。

日	行事	行事食	いわれ
上旬	とおかんや 十日夜 だいこん としと 大根の年取り		きゅうれき 旧暦の10月10日。 大根の収穫の目安です。この日が過ぎてから大根を収穫します。 夜、大根畑に入ると祟りがあるとされています。
10	こ ぼし 扱き箸あげ か か し 案山子あげ	ぼた餅、餅、 いも汁  案山子あげ	「扱き箸あげ」 扱き箸は江戸時代まで使われていた道具で、2本の棒の間へ稲穂をはさみ、しごいて籾を落とした道具です。200年も前に使われていた農具の名前が付いた行事が、なぜ今もあるのか探してみたいものです。新米でいも汁を食べ、道具の神様に感謝するとともに、労をねぎらいます。 「案山子あげ」 稲刈りが無事終了し、役目を終えた案山子を家へお連れし労をねぎらう行事です。新しいもち米で、ぼた餅をつくり、かかしの口元にちょっと当ててなめさせます。かかしは、ぼた餅を背負って山へお帰りになります。春には田の神になって戻ってきてくれるといわれています。
15	しち こ さん 七・五・三	赤飯	にゅうじょうじ しぼうりつ 昔は乳幼児の死亡率が高く、子供の成長を願って様々な儀式が行われていました。3、5、7歳の節目に無事に育ったことに感謝し、今後の無事な成長を願って氏神様にお詣りします。
20	えびす こう 講	新米、赤飯、いも汁、さんま、いわし	しょうかく 収穫に感謝し、新米・おかしら 尾頭付きの魚をえびす様に供えます。



アップルミュージアム

りんごのちから

日本のりんごの100個に1個は飯綱町のりんごと言われるほど、飯綱町はりんごの栽培が盛んな町です。町内には「アップルミュージアム」というりんごにとことんこだわった博物館があり、りんごに関する展示や、ニュートンりんごなどの世界中の珍しいりんごの木が植えられていて、りんごの情報発信基地となっています。

りんごは、「アダムとイブ」「ニュートンの万有引力」「白雪姫」など古くから語るには事欠かない特別な食べ物です。

また、整腸作用やコレステロールをおさえたり、血圧を下げたり健康効果が高く、「りんごが赤くなると医者が青くなる」といわれるほど体にいい食べ物です。

だいこん煮物



大根がおいしくなる秋から冬場によく食べられています。今では年中食べる料理のひとつです。代表的なおふくろの味の料理です。

【材料】4人分

大根200g、さといも150g、人参1/2本、ちくわ1/2本、高野豆腐1枚、こんにゃく1/2枚、結び昆布4個、だし汁2.5カップ、醤油大さじ4、砂糖大さじ2、みりん少々、酒大さじ1

【作り方】

- ①大根、人参、里芋は厚めの半月又は乱切りにし、こんにゃくと高野豆腐は食べやすい大きさに切る。ちくわは斜め切りにする。
- ②鍋にだし汁を入れて火にかけ、火の通りにくい順に鍋に入れ、野菜がやわらかくなったら調味料を加えて味をつけて煮る。

11月は冬越しの準備

立冬・小雪を過ぎると「飯縄山に雪が三度降ると里へ来る」といわれ、「だし荒れ（山へ雪が降ると里へはみぞれまじりの木枯らしが吹く）」の空もようとなります。空を見上げながら、りんごや野菜の収穫を急ぎ、越冬用の冬囲いや漬物などへの気配りの日々が続きます。

旬の食材

大根、人参、ごぼう、長芋、里芋、ねぎ、白菜、かぼちゃ、りんご、大豆、小豆、そば、ししゃも

季節の味

新そば、ふろふき大根、きのこ汁

農作業

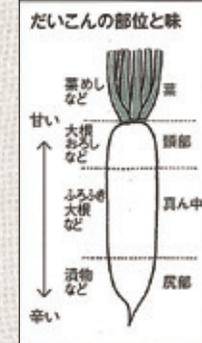
リンゴの収穫、秋野菜の収穫・冬囲い、タマネギ苗の植え付け、ダイズ・アズキ・ジマメ収穫、マメはたき、エンドウのまきつけ

食と暮らしのだんどり

野沢菜漬け、たくあん漬け、干し柿



そばをひく石臼



おばあちゃんの知恵袋・コラム

大根は、野菜の中で最も用途が広く、年中よく食べる「だいこん煮物」をはじめとして、たくあん、けんちん汁にするほか、葉っぱも大根飯や、味噌汁に使うなど、捨てるところがありません。

葉を落として、穴倉で保存したり、葉のついたまま土に置いておくと雪の下で甘味が増してうまくなります。また、寒さを利用して凍み大根をつくると、違った食感を楽しめ、まさに万能の野菜です。花を咲かせた後のさやもおいしく食べられます。

「大根頭で、ごぼうは尻」ということわざがあるように、大根は頭の太い方が甘く先は辛い、ごぼうは尻の方がやわらかくおいしいといわれています。

大雪：平野でも雪が激しく降り始める頃（12/7頃）

冬至：一年中で最も夜の長い日（12/22頃）

日	行事	行事食	いわれ
22 日頃	とうじ 冬至	かぼちゃ <small>がゆ</small> 粥（かぼちゃと小豆）、かぼちゃの煮物	一年中で一番昼間が短く夜間が長い日です。「一陽来復 <small>いちようらいふく</small> 」ともいい、この日を境にして昼間が長くなり段々と太陽の力が戻り、運が上がってくる日と考えられています。 新し物好きの冬至の神様は、南から伝来しためずらしい食べ物のかぼちゃが好きだといわれているので、かぼちゃをお供 <small>そな</small> えします。
28、 30	餅つき、 まつかざ 松飾り		正月を迎える準備をします。餅をつき、「年神様 <small>としがみさま</small> 」を迎える正月おかざり <small>かがみもち</small> （鏡餅）を飾ります。（29日は苦餅 <small>くもち</small> なので避けます。） お掃除 <small>おおそうじ</small> をして松飾りやしめ縄をかざり、おせち料理の準備を始めます。 （31日は一夜飾り <small>いちやかざ</small> になってしまうので、なるべく28日までに飾ります。）
31	としと お年取り	さけふり 鮭（鱒）、おせち 料理、年越しそ ば	夜早めに家族そろって、年取り魚でお年取りをして「年神様」を待ちます。人生長く生きられるようにとか、一年の苦渋 <small>くじゅう</small> を断ち切るためにそばを食べます。

としと としがみさま お年取りと「年神様」

飯綱町には、大晦日おおみそかに年取り魚を捧げ、家族そろってごちそうきさを食べる「お年取りとしと」を行います。

お年取りは、今年一年無事に過ごせたことに感謝し、また、新しい年を無事に迎えられるようにという意味が込められています。

昔の人は、日没にちぼつとともに一日が終わり次の日が始まると考えたため、31日の夜に新年の「年神様」をお迎えします。

冬至かぼちやの煮物



元気に冬を越せるように、この時期にとびきり美味しい旬のかぼちやを食べましょう。

【材料】4人分

かぼちゃ 300g、砂糖80g、塩 小さじ1/3

【作り方】

- ①かぼちやを一口大に切り、砂糖・塩をまぶして一晩おく。(煮くずれ防止のため)
- ②少しの水を加えて煮る。



コラム

かぼちやには、でんぷんや糖質、食物繊維、ビタミンが豊富です。特に、かぼちやの黄色は、ベータカロテンという色素で体の中でビタミンAに変わります。ビタミンAは、粘膜を保護したり、再生したりする効果があり、のどや鼻の粘膜を強くするため、風邪予防になります。昔から、毎年12月22日の冬至にかぼちやを食べると風邪をひかないといわれ、冬を元気に越せるようにしました。また、かぼちやに年を取らせるなどいい、冬至までに食べ切ります(昔の品種は味が落ちてしまったようです)。

12月は山眠るが如し一年を締めくくる月

12月は今年の家が出来事などをまとめ、新しい年を迎える準備をする月です。大掃除、松飾りや餅つきをして「年神様」を迎えましょう。

「正月様は山から松の木に乗ってくる」といわれ、松飾りは「年神様」が家に来ていただく際の大切な目印となるものです。

また、年神様の依り代である鏡餅には年神様の魂が宿るとされていて、新しい年の魂をもらうという意味で、それを小さく丸めた餅に分け、頂いたのがお年玉(二御年魂)の由来といわれています。

旬の食材

かぼちや、大根、ねぎ、白菜、りんご、さけ ぶり 鮭、鰯

季節の味

かぼちやの煮物、大根煮物

農作業

ふゆがこ 野菜の冬囲い、はたけ 畑じまい

食と暮らしのだんどり

野沢菜漬け、たくあん漬け、大掃除、正月準備、豆腐づくり、餅つき



しめ縄づくり

おせち料理

暮れが近づいてくるとおせち料理を作ります。もともとおせち料理は「年神様」にお供えする料理で、それを食べることで霊力を身体に取り込むと考えられています。

おせち料理はいろいろありますが、必ず作りたいものは以下の3つです。

くろまめ 黒豆(健康)・たつく 田作り(豊作)・かずこ 数の子(子孫繁栄)

食にまつわる人生儀礼（主なもの）

人生の出来事において、皆で喜びあい、悲しみをなぐさめあうときには、必ず「食べること」が共にありました。

時期	儀礼	食べ物	いわれ
にんしん 妊娠5か月	おびいわ 帯祝い 	赤飯	妊娠5か月目の戌(犬)の日を選んで、「岩田帯」と呼ばれる腹帯を巻きお祝いします。犬が多産でお産が軽いことにあやかり出産の無事を願います。
出生7日目	しちや お七夜	おかしら 赤飯と尾頭付き魚	出生7日目に両親・両家の祖父母などが集まり、赤飯などで赤ちゃんの命名のお祝いを行います。
男子生後32日 女子生後33日	みやまい お宮参り	赤飯	赤ちゃんを初めて外へ連れ出して自分の土地を守る氏神様にお参りして、地域社会の一員として認めてもらう儀式です。
生後百日目	くぞ お食い初め	にぎ 握り飯、尾頭付き魚、梅干し、小石	男児120日、女児110日目に行い、子どもが一人前に成長し、一生食べ物に困らないようにという願いを込めた儀式です。新しい食器で、年長者が食べさせるまねをします。氏神の境内から拾ってきた小石をそえ、石よりも硬い歯になるように石をなめさせ、あとで氏神様に納めます。
1歳の誕生日	初誕生祝い	いっしょうもち 一升餅 	初めての誕生日に、子どもに一升餅を背負わせて歩かせます。子どもがスタスタとあの世へ歩いて戻らないようにわざと転ばすこともあります。両家の祖父母が集まってお祝いを行います。
3歳、5歳、7歳	しちごさん 七五三	赤飯	11月15日に3、5、7歳になった子どもの成長を祝い、晴れ着を着てお詣りします。かつては7歳までは神のうちといわれるほど7歳までの死亡率が高かったことから、無事に生きてきた子どもの成長を氏神様に見せて感謝する意味があります。
20歳	成人式	こうはく 赤飯、紅白餅	20歳になると成人として認められ、社会的な待遇と義務が生じます。地域で成人式を行います。
60、70、77、88、 99歳	かんれき 還暦、古稀、喜寿、 べいじゆ 米寿、白寿	赤飯(そば、すし)、 尾頭付き魚、天ぷら、煮物	かんれき 還暦祝いでは、61歳で再び生まれた年の干支に一回りして戻ることから「生まれ直す」ことを祝い、赤ちゃんの時に着ていた赤いちゃんちゃんこを贈り、無病息災と長寿を祝います。

■箱膳とは？

江戸時代から60年位前まで、^{いろり}囲炉裏ばたに家族がそろって一人一つずつの箱膳で食事をしていました。

昔の人は、「食べごと」をくらしの中心にとらえ、しっかりした決まり事をもうけるなど、食べることをとても大切に考えていました。

今ではイスとテーブルで食事をする方法が主流ではありますが、箱膳には昔の人の食に対する思いがつまっています。その思いを現代でも学びなおそうと、箱膳^{いちじゅうさい}の上に一汁二菜をのせて食べごとの文化を学びます。

食べごとをとおして、日本人として米や田畑の大切さや、先人が^{ひら}拓いてくれたふるさとに^{ほこ}誇りを感じます。



■箱膳のルール、特徴

- 家族がそろうまで待って皆で向かい合って正座し、手を合わせて「いただきます」と^{かんしゃ}感謝して、みんなで同じものを食べます。「飯だと聞いたら火事より急げ」ということわざもあるほどで、家族そろって食卓を囲む大切さを教えています。
- お膳^{ぜん}の上には、ごはん、味噌汁、おかず2品とつけものの一汁二菜。飯綱でとれた旬の食材を使った栄養のバランスのいいものを並べます。
- 料理や箸は、置く場所が決まっています。ごはんは手前左、味噌汁は手前右。^{しゅさい}主菜は右奥。^{ふくさい}副菜は左奥。^{つけもの}漬物は真ん中。^{はし}箸は、箸先が左になるように手前に置きます。
- ごはんとおかず、ごはんとお味噌汁というように、ごはんを中心に交互に食べ、口の中でおいしい味をつくって食べます(口中調味)。
- 食べ物は好き嫌いなく残さないで食べましょう。
- 上手な箸づかい、お行儀のよい食べ方をします。
- ご飯茶碗に白湯をそそぎ、漬物できれいにします。
- 手を合わせて「ごちそうさまでした」をします。
- 小学校1年生になると自分のお膳がもらえました。これは箱膳をとおして自立^{うなが}を促すものでした。



食に関することわざ ~ことわざには先人達の教えがたくさんつまっています~

ことわざ	いわれ・意味
はつもの初物を食べるときは、神棚か仏壇にあげてから、東の方を向いて、皆で集まっていたかく	「神棚か仏壇」は先祖への感謝、「東の方」は太陽や自然への感謝を表しており、貴重な初物を皆で分かち合って食べることを伝えています。
初物を食べると75日長生きする	旬のものは新鮮でおいしく、栄養価も高いため体にもよいのです。
春は芽のもの、夏はぶら下がりものとねばっこいもの、秋は実のもの色のもの、冬は根っこものを食べる	<ul style="list-style-type: none"> ・春の芽の苦味は体を目覚めさせます。 ・夏のぶら下がりもの(きゅうり・なす等)は体を冷やし、酸っぱいもの、ねばっこいものは夏バテを防ぎます。 ・秋の豊かな実りをいただきます。 ・冬の根っこ、脂っこい物は寒さに負けない体をつくります。
春は苦く、夏酸っぱくて、秋甘く、冬は脂っこい物がいい	
食べ物は四里四方のものを食べ、せんぜ畑には十里四方の種をまけ	今でいう地産地消のすすめ。「せんぜ畑」とは庭先の自家用野菜畑のことで、自分の畑で育てたものを食べることが一番体にもよく、おいしいことを表しています。
味噌汁一杯三里の力	
味噌は借金してもつくっておけ	味噌に関することわざは多く、暮らしやいのちをつなげてきた大事な食べ物であることを表しています。
味噌を買う家は蔵が建たない	
味噌汁の実は、箸の転ばないほど入れろ	野菜をたくさん入れると栄養豊富になるとともに、カリウムのはたらきによって塩分が排出されます。
味噌と梅漬は古いほどいい	
梅はその日の難のがれ	歯痛のときには詰め物に、頭痛のときにはこめかみに貼るなど、梅の効用を表しています。
朝茶は三里戻っても飲め	
茶柱が立つといいことがある	お茶の効用の高さ、特に朝にお茶を飲むとその日一日災難から守ってくれるといわれています。
はじめチョロチョロ、なかパッパ、ジュウジュウふいたら火を引いて、赤子なくともふたとるな	昔は小学校5、6年生になると釜でご飯を炊く方法を教えて、上手に炊けるようになったら一人前と認めました。
もち腹三日	餅の腹持ちの良さを表しています。
米の飯と味噌と野菜があれば生きていける	贅沢やわがまに対するいましめを伝えています。
ふだんは一汁三菜でいい	
腹八分目で医者いらず	おなか一杯食わずに少し足りないくらいの方が、健康でいられます。
うまいもまずいも塩加減	料理は塩加減一つでうまいもまずいが決まってしまう。
空腹にまずいものなし	腹が減っているときには、何を食べてもおいしい!
そばの三たて	美味しいそばを味わえる条件「ひきたて、打ちたて、ゆでたて」
そば打ちは、のしきり三年、こね一生	そば打ちの技術習得のむずかしさを表しています。
そばが一人前に打てないとお嫁にいけない	昔、そば打ちは女性の仕事で、多くの家で打っていました。
山菜やきのこなど、山のものは一晩たつと山へ帰る	山のものを探り過ぎないことと、その日のうちに処理することの大切さを表しています。
遠くの雷と隣のぼたもちは来そうで来ない	ご近所づきあいの微妙な様子を表しています。
青田から飯になるまで水加減	稲の生育から収穫、炊飯にいたるまで、米は水加減がとても重要です。
飯だと聞いたら火事より急げ	家族そろって食べることの大切さを表しています。
ごはんを粗末にするとバチが当たる	一杯のごはんができるまでの過程の苦勞、自然への感謝を伝えます。
冷酒と親の意見はあとから効く	親の意見はあとからありがたみが分かるものだという事です。