

千曲市

食
ごよみ



ごあいさつ

豊かな自然に恵まれた千曲市では、これまで様々な行事や食文化が受け継がれてきました。

経済が急速に発展していく中で、生活は便利になりましたが、産業構造の変化とともに農業従事者が減少の一途をたどっています。農業との距離が離れつつある現代において、「自然と人間が織り成してきた農村の伝統や文化が失われること」をたいへん危惧しております。

これまで受け継がれてきた千曲市独自の農村文化を、次の世代に残していくことを目的に、平成19年度に「千曲市農村文化調査隊」の隊員を公募したところ、25人の方に応募いただきました。

調査隊の皆さんには2年の歳月をかけて、農村の行事や食文化、生活の知恵、旬の食材やその活用法などについて調査をしていただきました。その調査の成果を今回「千曲市食ごよみ」としてまとめさせていただきました。これまで大事にされてきた「農村の伝統・食文化」、また「物を大切に作る心や知恵など」がふんだんに盛り込まれています。

この冊子を食農教育の一環としてご活用いただき、脈々と受け継がれてきた先人達の思いなどが次の世代に語り継がれることを願っています。

最後になりましたが、「千曲市食ごよみ」の完成にご尽力いただきました「千曲市農村文化調査隊」の皆さんに心からお礼申し上げます。

千曲市長 近藤 清一郎

千曲市「食ごよみ」を作成するにあたって

私たちは2年間におよび「農村文化調査隊」として、千曲市在住の御年配の方々から「物はなくても心は豊かだった」昭和30年代の農村の暮らしぶりや行事・食などについて「聞き取り調査」を行ってまいりました。それは私たちが行事・郷土食などの掘り起こしを通じて、次の世代に引き継がなければならない「大切なもの」を再確認することでもありました。

「聞き取り調査」の中で一番強く心に残った事は、『毎日の生活の中で自然に対する畏敬の念を持ち、八百万の神や祖先に感謝することで五穀豊穡を願い、地域の人たちと助け合いながら暮らしていた生活』でした。

お聞きした資料は膨大ですが、それを私たちに要約して千曲市に伝わる食文化、旬の食材、郷土料理の素晴らしさなどをこの「食ごよみ」にまとめました。

私たちの願いは、この「食ごよみ」を台所などにかけていただき、こよみをめぐりながら千曲市の農村・食文化をまず家庭から、そして多くの皆様に引き継いでいただければ幸いです。

千曲市農村文化調査隊 一同

千おばあさんの思い



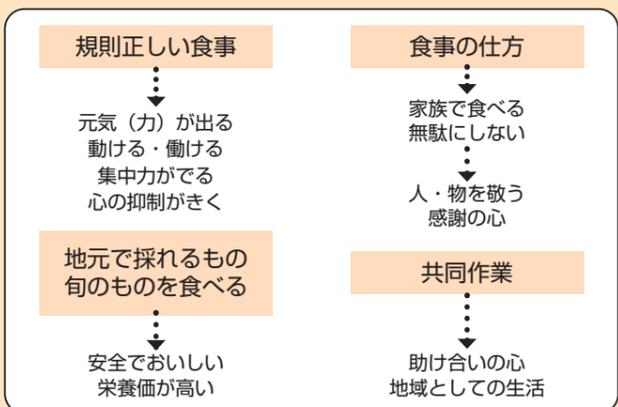
■今の食生活への不安

「朝食を食べない、脂肪分や糖分の取り過ぎ、偏食、外食」など社会の変化とともに食事の仕方・内容が変化してきました。また食生活が乱れるとともに「落ち着きがない、きれいやすい」といわれる子供たちや「人を傷つける事件、家族内での事件」など、不安を感じるニュースが増えてきているように思います。

■昔の食文化にヒントがあるのでは…

この不安な現状を少しでも良くしたいと考えたところ「高度経済成長以前の昭和30年代の食文化を見直すことで、解決できるのではないか」と思うようになりました。

■千おばあさんが考える昔の食文化の良さ



■この冊子には…

昔の農村の生活・食文化等を見直し、「健康で心豊かな子供達を育てたい」という願いが込められています。

◆「食ごよみ」の内容

昔から伝わっている行事には、「生命・食・農業」に深いつながりがあります。その行事・行事食に込められた思いやいわれを紹介し、これからも伝えていきたい内容を記載しています。

《行事食・おふくろの味》各月の行事の料理や時期の農作物を使った料理を紹介しています。ぜひチャレンジしてください。

《旬の食材》千曲市の旬の食材を紹介しています。

昔から大切にしてきた感謝や祈りの心、農村の生活などを紹介し、もう一度取り戻したい気持ちや工夫を記載しています。また、時期の農事についても紹介しています。

月遅れ
旧暦（太陰太陽暦）と現在の新暦（グレゴリオ暦）の差が平均で35日のため、旧暦の行事を新暦で1ヶ月遅らせて行うことをいいます。月遅れで行うことで、本来の行事の季節感と一致します。
涅槃はん会、ひな祭り、端午の節句、七夕、お盆などが月遅れで行われます。

《暮らしの知恵袋》ちょっとした生活の知恵や工夫を紹介しています。

ハレの食（行事食）

「ハレ」とは特別な日をいい、正月、お盆などの年中行事や冠婚葬祭、祭りなどが「ハレ」にあたります。

毎日の生活にメリハリをつけ、農事の目安にもしてきました。

また、ハレの日に食べる食事（行事食）が「ハレの食」で、特に様々なハレの食には餅がつきもので、昔の人は餅に対する特別な思いがありました。

一方「ハレ」に対して普段の生活は「ケ」と呼ばれてきました。

◆旬とは…

（「農業と生活」より）

「走り」…初物のことで、旬に先駆けて出始めるものです。初物を食べると75日長生きするといわれ、初物には健康力や長寿力を高める力があります。

「旬」…最も多く取れる時期をいい、10日間と考えられています。生命力がもっとも充実していて味もよく、栄養成分も最も高いといわれています。

「名残り」…時期的に終わりのもので、名残りを惜しみながら次の年の「走り」を待ちます。

「時知らず」1年を通じて食べるものです。豆腐、納豆、漬け物や味噌といった発酵食品や干して加工した食品などをいいます。特に発酵食品は、乳酸菌、麹菌や酵素などが多く含まれているため、医薬品の少なかった時代には健康管理に重要な食品でした。





1月

日	行事	行事食	食のいわれ、行事等に込められた思い
1日	元旦	おせち料理、お雑煮、うどん	年神様を迎え家族揃って、今年の安泰や五穀豊稔を祈ります。お正月の三日には、おせち料理やお雑煮を食べます。もともとおせち料理は年神様に供えた料理であり、お雑煮はお供えした餅や野菜を料理したものでした。年神様にお供えした料理や供物を食べることで、霊力を身体に取り込むと考えられていました。また小麦づくりの盛んな千曲市では「家族がたく長く幸せに生きられるように」と願って、お正月にうどんを食べる地域がたくさんあります。
7日	七草	七種の野菜と餅の入ったおかゆ	七草がゆには「春の生き活きとした新芽を食べることで、自然界から新たな活力をもらおう」と考えられ、健康や長寿を願う思いがあります。「七草なずな 唐土の鳥が 日本の国へ七日の晩に 渡らぬ先にストン・トン・トン♪」と歌いながら七草を刻みます。七草とは「せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな (カブ)、すずしろ (大根)」ですが、まだ新芽が出ていないものもありますので、身近にある野菜を七品そろえて七草がゆを作ります。
11日	お蔵開き (鏡開き)	鏡餅をおしるこ、お雑煮、油で揚げる	鏡餅を食べることで家族の健康や長寿を願います。鏡餅には「年神様が宿っている」と考えられていましたので、神様と縁を切らないように「切る」「割る」とはわずに「開く」といいます。
14日	ものづくり	まゆ玉	1年の豊作を願い、米の粉でまゆ玉や野菜などの農作物をかたどり、柳の枝などに飾ります。
15日	どんど焼き 小正月	餅入り小豆がゆ	小豆がゆを食べることにより1年の無病息災を祈ります。小豆のように赤い色の食べ物は「邪気を払う」と考えられ、特別な作物とされていました。また小豆は「縁起もの」とされ、赤飯などを作って祝い事に食べます。どんど焼きの火で「年神様を送る」といわれています。
20日	はつかし正月 二十日正月	年取り魚のあら煮など	お正月の最後を祝いました。また、お正月の食べ物を「上手に食べきる日」とされていました。

行事食・おふくろの味

大平 (おおびら)



お祝いの膳や人寄せの時には必ず作りました。縁起が良いとされる奇数の5または7種類の材料を用いて作る煮物です。大きな塗の平盆皿に盛りつけられたので「大平」と呼ばれるようになりました。

【作り方】

材料はすべて大きめに切る。

① 材料の下準備をする。

- ・里芋 ……二つ切りし塩もみ
- ・にんじん・乱切り(厚い花形に切ってもよい)
- ・ちくわ ……若竹切りにする
- ・こんにゃく…長い三角に切る
- ・干しいたけ…水に入れてもどし石づきをとる
- ・昆布 ……表面を軽く拭き、切って結ぶ
- ・れんこん ……輪切りにする

② ちくわ以外の①をだし汁で煮る。1品ずつ別々に煮るとより良い。

③ Aと干しいたけのもどし汁を入れ、ちくわを加えて煮上げる。〈出来上り〉

【材料】(4人分)

- 里芋 ……400g
- にんじん ……200g
- ちくわ ……2本
- こんにゃく ……300g
- 干しいたけ ……8枚
- 昆布 ……2枚
- れんこん ……200g
- だし汁 ……4カップ
- A
- 砂糖 ……100g
- 塩 ……小さじ1/2
- 醤油 ……100cc

「一年の計は元旦にあり」

お正月は「年神様」をお迎えする大切な日です。

年神様は家々に1年の実りと幸せをもたらすために、高い山から降りてくるとされる「新年の神様」で、「先祖の神様」であり「農耕の神様」でもあるといわれています。

昔、亡くなった人の魂は田畑や山の神になり、正月には年神様となって、子孫の繁栄を見守ってくれるものと考えられていました。今も残るお正月の様々な風習(松飾り、しめ縄、鏡餅など)は、年神様をお迎えするために行われる大切なものです。

お正月は先祖や八百万の神々へ感謝し、家内安全・五穀豊稔を願い、今年1年の目標や計画を立てる大切な日です。

農

昔はわら仕事(むしろ・俵・縄ない)、山仕事(炭焼き・薪作り)をしたものですが、現在は農閑期にあたり農作業の年中計画を立てます。

- ・果樹の整枝、剪定

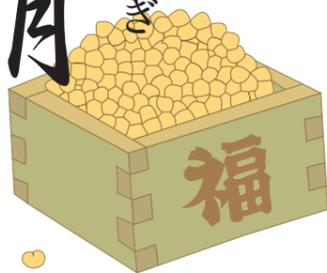
暮らしの知恵袋【寒さを生かして無駄のない生活を】

保存していた大根も暖かくなると傷んでいきます。無駄にしないよう寒いうちに大根をせんつきでついで(細切りにして)干し、「切り干し大根」を作ります。

この寒い時期に干すと、色もよくおいしい「切り干し大根」ができます。

また、お正月の残った餅を小さく切り、干したものを油で揚げて「あられ」を作るとおいしいおやつになります。

如きさらぎ月



2月

日	行事	行事食	食のいわれ、行事等に込められた思い
3日	せつぶん 節分	いり豆(大豆)、いわし、とろろ汁	鬼(邪気)を近づけないための厄払いとして、鬼に向かって豆をまきます。大豆は「難をさける」といわれ、魔除けとされてきました。神棚にお供えしておいた豆をまき、厄除けのために年の数だけ豆を食べます。また、残った豆は「初雷が鳴った時に食べると災いがない」といわれていました。季節の変わり目で体調を崩さないように、栄養価の高い長いものを食べます。
2月最初の午の日	はつうま 初午 午引き	ぼた餅、大福餅(戸倉、上山田地区)	豊作や無病息災などを祈り、道祖神にお参りをします。道祖神は村の境や分かれ道などに祀られており、村人や通行人を災難から守り、五穀豊穡や子孫繁栄の神とされてきました。
	いなりさま 稲荷様	いなり寿し(更埴地区)	お稲荷様は、開運や商売繁盛の神様ですが、もともとは「稻生(いななり)」の意味もあり、五穀豊穡を祈る「田の神」でした。
地域により異なる日	山の神		弓矢を作り山の神に供えます。「この日に山の神が狩りをする」といわれ、山に登ってはいけない日とされています。山の神に感謝し、山仕事の無事を願います。



『初午の行事』

男の子の成長を願ってわらで作った馬の背中にぼた餅をのせ、子供に道祖神まで引かせていき、ぼた餅を供えます。その時、先に供えてあるぼた餅と交換してくる地域や道祖神の顔にあんこを塗りつける地域などがあります。わら馬は家に引いて帰り、屋根の上に投げました。今では行われている地域は少なくなりましたが、村の守り神でもある道祖神を大切にしていきたいでしょう。



行事食・おふくろの味

ぼた餅



【作り方】

- ① 小豆を洗い、豆がかぶるくらいの水を入れて煮る。沸騰したらさし水(400cc)をし再度沸騰させ、アク抜きのため、ざるに上げ煮汁を捨てる。
 - ② もう一度、小豆に水(1000cc)を入れて煮る。沸騰したら弱火で2時間程度煮る。(途中でアクをとる)
 - ③ 小豆の芯がやわらかくなるまで煮あがったら砂糖を数回に分けて入れ、最後に塩を入れる。さらに弱火で30分程度煮て練りながらあんこにする。**あんこの出来上り**
- ※ 小豆は硬いうちに砂糖を入れると、やわらかくならないので注意して!
- ※ ポットを利用すると簡単に作れます。
- ※ ごまの場合は、すりごま50gに砂糖大さじ1、塩少々を混ぜる。
- ④ もち米はとぎ、30分くらい水につけておく。同量の水で炊く。
- ⑤ ④が蒸れたらすりこぎで半づきにして、ひとにぎりの大きさに丸めてあんこをまぶし、形を整える。<出来上り>

あんこの作り方

【材料】(8個分)

- もち米・・・2合
- 小豆・・・200g
- 砂糖・・・200g(お好みで量を調節)
- 食塩・・・少々

「家族の健康を守るひと工夫」

年間で一番寒い季節です。カゼを引かないよう毎日の食事を工夫しましょう。まず、カゼの予防には根菜類(大根・ごぼう・にんじん・里芋など)やねぎなどの「体を温める野菜」を食べることが大切です。具だくさんの味噌汁もおすすめです。また、ビタミンCを多く含んでいる野菜(白菜など)や果物も多めに食べましょう。

昔から、血めぐりが良くなり体が温まるので、カゼの予防とひき始めには、「しょうがの絞り汁とねぎに味噌を混ぜ、熱湯を注いだものを飲みなさい」といわれてきました。



農

立春、雨水と続き来る春を待ちます。

- ・果樹の剪定
- ・越冬野菜(たまねぎ等)の追肥

暮らしの知恵袋

【大豆は神様からの贈り物】

大豆は栄養価が高いことから「畑の肉」といわれています。比較的栽培しやすく、田や畑の土に豊かな活力を与えてくれます。また、煮豆などにして食べるだけでなく、豆腐、納豆、味噌や醤油などに加工したり、保存食としても利用できることから「特別な作物」として大切にされてきました。みなさんも地元のお米と大豆を使った「オリジナル味噌作り」にチャレンジしてみませんか! <<仕込み時期は2~5月頃>>

旬の食材

田畑は今、冬眠中です...



日	行事	行事食	食のいわれ、行事等に込められた思い
15日	【月遅れ】 涅槃はん会	やしろうま	お釈迦様の命日です。 やしろうまを作ってお供えます。 農事の準備を行うなど、暮らしの節目とされてきました。
18日	彼岸入り		お墓の掃除をし、ご先祖様を迎えます。
3	春のお彼岸	だんご（彼岸入りと 明け）、 ぼた餅、 天ぷら、 野沢菜漬のおやき	彼岸とは「亡くなってからの世界」のことをいいます。彼岸にはお供え物を作り、ご先祖様を迎えます。 彼岸のお中日（春分の日）には、お供え物として普段と違った料理やご馳走を作り、お供えしてから家族でいただきます。 どんな寒い年でも彼岸を過ぎると日足が伸び、春の訪れを感じることができるようになります。 このころから春野菜の種蒔き等の農事が始まります。
			ご先祖様を送ります。
24日	彼岸明け		

3月

『野沢菜漬のおやき』

この頃になると野沢菜漬の味が変わってきてしまいますので、ひと工夫です。野沢菜漬を細かく刻んで油で炒め「おやき」の具にすると、漬菜の独特のおいしさが味に出ます。
郷愁を誘う「野沢菜漬のおやき」は信州の食文化の代表です。

『「やしろうま」って？』

お釈迦様が亡くなる間に食べたものが「やしろうま」だといわれています。
傍らにいた弟子の「やしよ」に、「やしよ うまかったぞ」と言ったことから、「やしろうま」と名付けられたといわれています。（お釈迦様は日本語がお得意なかしら・・・）
また、手で握って作った形が「やせた馬」に似ていたところから、「やせうま」になり「やしろうま」になったともいわれています。



行事食・おふくろの味

やしろうま



【材料】
米粉……500g
熱湯……450cc
黒ごま…適量
食紅……適量

【作り方】
① こね鉢（ボール）に米粉を入れ、熱湯を少しずつ入れて、耳たぶくらいの硬さになるまでこねる。
② 5～6個にちぎり、適当にまるめて蒸し器に入れ、15～20分蒸す。
③ 中心が透き通るくらいまで蒸しあがったら、大きな鉢（ボール）に入れ熱いうちによくこねる。
④ 好んで冷めないうちに、ゴマ、食紅で色をつける。
⑤ 太巻きくらいの太さの棒状に伸ばし、両脇に箸などをあて形を作る。
⑥ 海苔巻きを切るように切る。（熱いうちは木綿糸を使うと上手に切れる）〈出来上り〉
※硬くなってしまったら・・・
焼いて、砂糖醤油をつけるとおいしく食べられます。

旬の食材 雪菜、ほうれん草、ふきのとう、冬越しした野沢菜

『冬越しした野沢菜』

秋に取り残しておいた野沢菜が新芽を出しています。ノリがあってやわらかいので、おひたしや即席漬にするとおいしく食べられます。

『ふき味噌』

味・香りともに早春を代表する「ふき味噌」。
ふきのとうのほろ苦さがうま味でもあり、副菜としても酒の肴としても最高です。



「人生や季節の節目」

卒業式があり、また「暑さ寒さも彼岸まで」と言われるように、この時期は人生も季節も様々な節目を迎えます。昔は「お墓で眠っている人が動き出す時期」などといわれ、彼岸の間は、祝い事を避ける風習もありました。この言葉には「お迎えしたご先祖様をしっかりと供養しなさい」という戒めの気持ちが込められていました。
これからもご先祖様や自然の営みに感謝し、大切にしていきたいものです。

農 冬ごもりしていた虫が活動するようになり、彼岸を境に農作業が始まります。

- ・じゃがいもの植え付け
- ・種蒔きの準備（耕耘など）
- ※昭和30年代には麦踏み等が行なわれていました。

暮らしの知恵袋 【米粒を粗末にすると・・・】

米粒を残すことはとても悪いことで「目がつぶれる」「神様の罰があたる」などといわれたものでした。

お米は昔から主食として食べられてきた大切なものですが、今ほど豊富にはなく、また自然を相手に手間をかけて育てられるため「お米1粒1粒に感謝しながらいただきます」という特別な思いがありました。

お釜に少し残ったご飯は「こねつけ」や「干し飯」などを作り、無駄にしないで食べました。

- こねつけ：残りご飯（600g）に小麦粉（100g）水（大1）を加え練ってちぎり、焼いて砂糖味噌をつけて食べる。
- 干し飯：残りご飯を洗って干し、油で揚げて砂糖と醤油で味付けて食べる。



4月

日	行事	行事食	食のいわれ、行事等に込められた思い
1日	入学、入園	赤飯、紅白餅	入学とともに子供たちの無事な成長を喜び、またこれからの成長を願って、赤飯や紅白餅を作ってお祝いします。 親戚には必ず赤飯や紅白餅を配ったものでした。
3日	【月遅れ】 桃の節句 ひな祭り	赤飯、甘酒、桜餅、 あられ、かき餅、 ちらし寿し	女の子の成長を喜び、また無事育っていくことを祈りお雛様を飾り祝います。 「縁が遠くなる」と言われ、この日が過ぎたらお雛様を早く片付けるようにします。
8日	花祭り	やしろうま、甘茶	お釈迦様の生まれた日を祝います。
中・下旬 29日	春祭り、村祭り 御柱(7年に1度) 雨宮の御神事 (3年に1度)	赤飯、草餅(餅)、 煮物(大平)、鯉こく	村の守り神である鎮守様のお祭りです。五穀豊穡を祈り無病息災を願って、よもぎ入りの草餅をついて鎮守様に供えます。村祭りは1年のうちでも大きな行事のひとつでした。 お客(親戚)を呼び、ご馳走を食べてみんなで祝いました。 赤飯、草餅を重箱に詰めて、お客のお土産にしました。



春祭り

『春祭りは村中ウキウキ』

春祭りには朝一番に花火が上がり、のぼりや灯籠を立て神楽舞が奉納されます。屋台が並び、村中総出で楽しんだものでした。
今でも地区の氏子の人達は、神社に米・野菜・すもも・昆布・餅・果物・酒などをお供えしてお参りします。
お祭りの歌「村の鎮守の神様の 今日ほめでたいお祭り日 ドンドンヒャララ ドンヒャララ・・・♪」



行事食・おふくろの味

草餅



よもぎには刈っても芽を出す「根強さ」と「活力」があります。新鮮な緑と春の香りを味わいましょう。
草餅の材料は、餅米と米粉を使った2種類の方法があります。

【作り方】

- ①もち米は洗って一晩水に浸しておく。
- ②よもぎはかたいところをとり除き、1リットルに塩2gの熱湯で3分位茹でて、水にとる。
- ③①のもち米をざるに上げて水を切り、蒸し器に入れよもぎを上置き蒸す。
- ④蒸しあがったら餅をつく。
- ⑤あんこを10個に分けて丸め、④の餅も10個にちぎり、広げて中へあんこを入れ包む。
- ⑥周りに軽く片栗粉をつける。〈出来上り〉

【材料】(10個分)

- もち米…3合
- よもぎ…100g
- あんこ…300g
(あんこの作り方は2月参照)
- 片栗粉…適量

旬の食材 春の山菜、うど、ふぎ、よもぎ、二十日大根、あさつき

『みんなが大好き にらせんべい (にらの薄焼き)』

昔からおこびれ(おやつ)として、子供から大人までみんなが大好きな「にらせんべい」です。

春先のちょうどこの頃、少しずつにらが始まります。

にらと地粉を使った味噌味の「にらせんべい」をぜひ作ってみてください。



「土地の神様に豊作を祈る春祭り」

春祭りは自分たちの住む土地の神様のお祭りです。今年の農作物が順調に育ち豊作になるように、また村中の人々が健康に暮らせるようにとそれぞれの地区にある「土地の神様」に祈ります。

草餅や大平などの料理を作ってお客呼びをし、みんなでお祝いをしました。
今も春祭りには、自分たち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」に対する神様への祈りが込められています。



ひと雨ごとに農作物の発芽が促され、本格的な農作業が始まります。

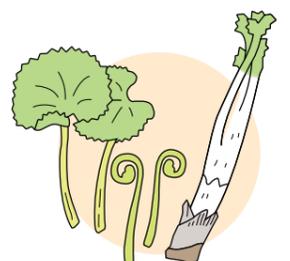
- ・春野菜の種蒔き
- ・ねぎの植え付け

暮らしの知恵袋

【新芽は大地の恵み】

春の新芽は、心と体に活力と栄養を与えてくれる「大地の恵み」であり、また新芽の苦味は「毒下し」になるともいわれています。

この時期には始まる「ふぎ・あさつき」や「よもぎ・うど」などの新芽を食べるようにしましょう！





5月

日	行事	行事食	食のいわれ、行事等に込められた思い
2日	はちじゅうはちや 八十八夜	ぼた餅	りっしゅん 立春（2月4日）から数えて88日目にあたる日です。 しも 霜が降りる心配が無くなり、種蒔き等の農事の日安とされています。またきぬぬ ぎ・衣替えの日として、「着物を袷から、単衣に換える日」とされていました。
下旬	ねんぼこ(大田植) (大田原地区)	おにぎり	各家で田植え終了後に、お盆に苗とおにぎりをのせ、 田の神にお供えし豊作を祈ります。 千曲市で田植えの時期が最も早い大田原地区で、今も 行われている独特な行事です。 お供えしたおにぎりを食べると「おなかが痛くならな い」といわれています。 



きやらぶき

『農事が忙しい時期の暮らし・工夫』

農事の忙しい時期には、食事の用意に時間をかけないような工夫がありました。「常備菜」として、煮物や保存の効くものを多めに作り置きし、毎日の食事の用意を簡単に済ませました。

特に、この時期は山菜もたくさんとれるので「ふきの煮物、わらびの煮物、うどの煮物・和え物、きやらぶき、大豆の鉄火味噌」などを作り、常備菜としました。また、味噌汁は具をたくさん入れ、お昼にも食べられるように朝たっぷり作っておくなどの工夫もありました。具たくさん味噌汁は、栄養のバランスもよく、立派なおかずの一品にもなります。



行事食・おふくろの味

きやらぶき

【作り方】

- ① ふきは皮をつけたまま洗って4~5cm位に切る。
- ② 調味料を全部入れ弱火で4~5時間煮汁がなくなるまで煮る。〈出来上り〉
※ みりんを入れるとつやが出ます。

【材料】

- ふき……2kg
- 砂糖……250g
- 醤油……150cc
- みりん…少々



うどのもあえ

【作り方】

- ① うどは皮をむいて、短冊に切ってやわらかくなるまで茹で、ざるにあげる。
- ② ごま(えごま、くるみ)はフライパンで炒ってすりつぶす。
- ③ つぶしたところへ砂糖、味噌を味見しながら少しずつ入れる。
- ④ ③にうどを合わせ、味噌で味を調える。〈出来上り〉

【材料】

- うど、ごま(えごま、くるみ)
- 砂糖、味噌
- ………適量

旬の食材

わらび、こごみ、ふき、たら芽、うど、にら、えんどう、レタス、アスパラ、きゃべつ、ブロッコリー

「家族を守る第一歩は、野菜作りから」

「八十八夜の別れ霜」ということわざのとおり、ちょうど夏野菜の植え付け時期になります。

小さな畑や庭先でも大丈夫です。安心して食べられる自家用の野菜を自分の手で作りましょう。

「季節の物を・欲しい時に・採りたて」を食べられることは、田舎ならではの「最高のぜいたく」です。

農

田んぼの仕事が本格的に始まります。

- ・すじ蒔き(種籾を蒔く)
- ・夏野菜の苗の植え付け
- ・果樹の花摘み、摘果
- ・里芋、長いも、さつま芋などの定植

暮

暮らしの知恵袋 【たくさん採れた山菜の保存】

●わらびのあく抜き

容器にわらびを並べ木綿の布をかぶせ、その上にわら灰(重曹でも可)をかけて、熱湯をひたひたになるまで入れ一晩おきます。

●山菜の塩漬

30~40%の塩で漬け、新聞紙を押し蓋にして重石を乗せておきます。1日分ぐらいの厚みの新聞紙を押し蓋にすることで、山菜の色が悪くなりません。

氷無月



6月

日	行事	行事食	食のいわれ、行事等に込められた思い
4日	宵節句	とろろ汁	蒸し暑い季節に入るこの時期は、病気にかかりやすい時期でもあるため、病除け・毒除けとして菖蒲やよもぎを家の軒下につるします。また菖蒲湯に入り、菖蒲の強い香りで厄を払うといわれ無病息災を願います。 長いものは、生で食べることができる唯一のもので栄養価も高いことから、無病息災を願って食べられます。この頃には長いもの芽が出始めるため「毒がある芽が出る前には食べなさい」といわれ、宵節句を目安に食べきます。
5日	【月遅れ】端午の節句	柏餅、おやき、鯖	男の子の成長を喜び、また健やかに育っていくことを祈ります。月遅れで祝うことで柏の葉も大きくなり、その葉を使って柏餅を作ります。
	田植え	にしんと新じゃが芋の煮物、おにぎり	おおぜい大勢の人が集まり、手植えをする田植え祭りです。 じゃがいもは試し掘りを行い、春先に作った味噌を使って煮物を作ります。まかない料理として食べながら、味噌の出来具合を確認しました。



たまねぎ

この地域の土壌と寒暖の差が激しい気候が、甘味の強いおいしいたまねぎを育てます



小麦

田植えの遅いこの地域では昔から二毛作が行われ、小麦の優良産地として知られています



あんず

古くから全国有数の栽培地域となっており、千曲市の代名詞ともなっています

トルコギキョウ

生産量、質の高い花を作る技術、ともに全国的に有名な産地です



『千曲市特産の農作物の収穫時期』

日本一の「あんず」は花見が有名ですが、いよいよ果実の収穫です。「小麦」の品質の良さは折り紙つき、粉を使った郷土食が豊富なこともうなずけます。また、たまねぎ・トルコギキョウなども収穫の時期になります。
どの作物も大切な千曲市の宝物です。



行事食・おふくろの味

柏餅



【材料】(20個分)

- 上新粉……500g
- あんこ……500g
(あんこの作り方は2月参照)
- 熱湯……450cc
- 砂糖……50g
- 片栗粉……適量
- 柏の葉……20枚

柏の葉は新芽が育つまで古い葉が落ちないことから「子孫繁栄」の縁起のよい木とされています。

【作り方】

- ① 柏の葉を10分蒸す。
- ② 上新粉に熱湯を加え、箸でかき混ぜる。少し冷えたら、耳たぶぐらいの硬さになるまで手でこねる。
- ③ ②を一握りぐらいにちぎり、蒸し器で20分位蒸す。
- ④ ③を手早く冷水に入れ、さっと冷やした後、水を切る。
- ⑤ ④が熱いうちに水溶き片栗粉と砂糖を加え、しっかりこねる。
- ⑥ ⑤を20等分し楕円形に広げ、20等分して丸めたあんを中に入れ、二つ折りにして口を止める。
- ⑦ 柏の葉に包み、5分蒸す。〈出来上り〉

旬の食材

あんず、春大根、たまねぎ、たけのこ

『あんずの加工を楽しみましょう』

生食でもおいしいあんずですが、たくさん採れた場合は、簡単に作れるジャムやシロップ漬け、砂糖漬けなどに加工すると長い間楽しめます。



「お互い行ったり来たりの田植え作業」

田植え機が普及する前のこの時期は、子どもやお年寄りも含め家族総出で田植え作業をやったものです。

親戚やご近所でお互いの田んぼに行き作業を手伝うことを「ええっこ」や「ゆい」と呼びました。「ええっこ」や「ゆい」は助け合いの共同作業であり「お祭り仕事」でした。

10時や3時の腰休め(休憩)の時には、あぜに座って「おこびれ(おやつ)」を食べ、いろんな話をしながらお互い支え合い、助け合って生活してきたものです。

農

千曲市では、地域によって5月中旬から6月下旬まで田植えが行われています。

- ・たまねぎ、麦、あんずの収穫
- ・田植え(5月中旬～6月下旬)
- ・りんごの摘果、ぶどうの房こき
- ・大豆の種蒔き(カッコウ鳴いたら豆をまけ)

暮

暮らしの知恵袋【あんずを食べて若々しく】

江戸時代から栽培されているあんずは、昔から薬用として利用されており、βカロテンが豊富で、老化防止や脳卒中予防に効果があるといわれています。

便秘解消や疲労回復にも効果があり、体を温める作用で冷え性に効くともいわれています。

また、種も杏仁豆腐や杏仁味噌として利用されています。



7月

日	行事	行事食	食のいわれ、行事等に込められた思い
中、下旬	農休み	ぼた餅、煮ぶかし	田植えの作業が終わり、春からの農作業がやっとひと段落つき、体を休めます。
20日頃 ~立秋	土用干し	どじょう鍋、 ふなの煮付け	水稲は田の草を取り、水をはらって土用干しをします。 梅はこの頃干します。 暑さが絶頂期に入り、酷暑の季節を迎えるので、夏の暑さに負けないように魚など精のつくものを食べました。 最近、土用の丑の日として疲れた身体に栄養をつけるために「うなぎ」を食べます。
31日	茅の輪くぐり (須々岐水神社の おおほらえ 大祓)		「知恵の輪」とも呼ばれ、茅で作られた輪の中を通りぬけてからお参りし、額に男の子は墨で女の子は紅で丸を描いてもらうと「丈夫で頭が良い子に育つ」といわれています。 茅には旺盛な生命力があるため、除災の力があると考えられています。



茅の輪くぐり



煮ぶかし

『忙しい時期の知恵料理』

農事の忙しい時期、もち米を浸すなどの手間が必要なく、手軽に作られる料理として「煮ぶかし」がよく作られました。
小豆だけでなく、五目の具（山菜の塩漬、味噌漬、福神漬など）を入れて炊くとおかずが無くても食べられるため重宝されました。



行事食・おふくろの味

梅漬



【材料】
梅（青い梅）
塩……20%
（梅1kgに対し
塩200g）
しそ……適量

【作り方】

- ① 梅は一晩水につける。
- ② 水から上げ、塩漬する。梅の重さの1.5倍の重石をのせる。
- ③ 水が上がってきたら、重石を軽くする。（上がってきた水は白梅酢という。しその色を出すときに使うと赤色がよく出る）
- ④ しそは塩でもんでアク汁を捨て、白梅酢を入れてさらにもんで、梅の間にまんべんなく入れて漬ける。
- ⑤ 常に梅の上まで白梅酢がある状態で漬けておく。〈出来上り〉

『甘漬けの梅も
おいしいよ』

【材料】
梅……3kg
塩……240g
酢……1.5升
砂糖……1.4kg
しそ……適量



梅干

【作り方】※ 熟した梅を選ぶことが大切です。

- ① 容器を洗って、水切りして一晩水につけた梅と塩を交互に重ねて漬ける。塩は漬けているうちに下に溜まるので、一番下は少なめに、徐々に重ねる塩の量を多くする。梅の重さと同じ重さの重石をする。
- ② 1週間後に白梅酢が出てきたら重石をとり、[梅漬け]の④⑤と同様に漬ける。
- ③ 7月下旬の晴天が3日連続日に天日干しをする。〈出来上り〉

【材料】
熟した梅
塩……10~20%

旬の食材 なす、きゅうり、トマト、ピーマン、さくらんぼ

もったいない!!

「採れすぎた夏野菜は保存食に」

暑い時期には、体を冷やす水分の多い旬の夏野菜を食べましょう。
たくさん採れすぎた「きゅうり」や「なす」などの野菜は、ひと工夫し保存しましょう。
おからと塩を同量混ぜたところへ野菜を漬け「塩漬」にすると、色もきれいで長持ちします。そのまま味噌仕込みの時に一緒に漬け込むと「味噌漬」になります。そのほか「粕漬」、「からし漬」や「佃煮」にしてもおいしいです。
昔からの知恵を使って、食べ物を無駄にしないよう工夫しておいしく食べましょう。



夏野菜は、梅雨明け後の管理が大切です。
わらを敷くなどして乾燥を防ぎます。

- ・田の草取り、土用干し
- ・夏野菜、じゃがいもの収穫
- ・ねぎの土寄せ

暮らしの知恵袋

【梅はその日の難逃れ】

梅にはクエン酸が豊富で食中毒の予防になります。
昔から「梅はその日の難逃れ」といわれていますので、1日にひとつは食べるといいです。



8月

日	行事	行事食	食のいわれ、行事等に込められた思い
1日	石の扉	丸なすのおやき	朝早くお墓の掃除をして、おやきを作り、先祖の霊を迎える準備をします。おやきは「先祖の霊が、あの世とこの世の境界にある頑丈な石の扉を、叩き破って開くために使われる」といわれているため、仏壇に供えます。
7日	【月遅れ】七夕	まんじゅう(丸いもの)、赤飯、そうめん	野菜や果物をお供えて物事の上達を天の川に願います。里芋の葉のつゆで墨をすり、短冊に願い事を書いて笹の葉に結ぶと「願いが叶う」といわれていました。七夕には魔除けや子供の健康を願ってそうめんを食べる習慣もあります。また戸倉では毎年花火大会が行われます。(信州千曲市千曲川納涼煙火大会)
13日	【月遅れ】迎え盆	天ぷら、煮物、おやき、うどん、うずまきかりんとう	先祖の霊を家に迎える日です。早く家に帰って来られるように、足の速い「馬」をきゅうりで作り、またなるべく引き止めておきたい気持ちから、歩みの遅い「牛」をなすで作って供えます。「じいさん、ばあさん、この灯りでおいだれよ」といいながら迎え火を焚き、道中が暗くないようにちょうちんを灯して家に迎えます。
5	【月遅れ】お盆		先祖の霊を家に迎え、家族や親族が集まって亡き祖先を偲びながら、ゆっくりと過します。
16日	【月遅れ】送り盆		先祖の霊を送る日です。送り火も迎え火と同じように「じいさん、ばあさん、この灯りでおけられよ」といいながら送り火を焚きます。

『うずまきかりんとう』…昔なつかしいやさしい味です

材料A

小麦粉……………100g
 ベーキングパウダー 小さじ1/4
 塩……………小さじ1/2
 ごま……………大さじ1/2
 卵水……………60cc

材料B

小麦粉……………100g
 ベーキングパウダー 小さじ1/4
 黒砂糖……………50g
 卵水……………40cc
 ※ 卵水とは、卵1個と水で100ccにしたもの

- ① ボールにA生地、B生地をそれぞれ混ぜ、しっかりこねる。
- ② ビニール袋に入れ10分ねかせる。
- ③ A生地・B生地、それぞれ四角に伸ばし平らにして、A生地の上にB生地を広げ棒状にしっかり巻き、冷蔵庫で30分冷やす。
- ④ ③の生地を5ミリ位の厚さに切り、170度の油で揚げる。



行事食・おふくろの味

丸なすのおやき



行事や季節によって様々な具のおやきを作りますが、お盆には必ず「丸なすのおやき」を作ります。丸なすのおやきは北信地方独特のものです。

【作り方】

- ① 粉にぬるま湯を入れてよくこね、乾かないように蓋をして1時間以上ねかせる。
 - ② なすは厚さ1.5cmに切り、真ん中に切れ目を入れ、Aをまぜた甘味噌をはさむ。
 - ③ ①の粉を40gくらい手に取り、丸く引き伸ばし、②を包み、フライパンで両面を軽く焼いた後、15分くらい蒸す。〈出来上り〉
- ※ 笹やみょうがや柏の葉など殺菌作用のある葉に直接包んで蒸しても良い。



【材料】(20個分)

中力粉……………500g
 ぬるま湯……………350cc
 丸なす……………4~5個

A

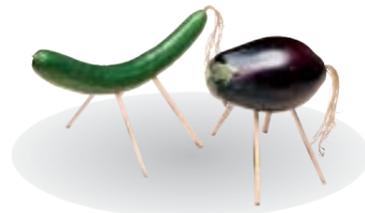
味噌……………120g
 砂糖……………大さじ3
 サラダ油……………大さじ1

「お盆」…ご先祖様があって今がある

大切に守られてきたからこそ、生命が途切れることなく今の生活、家族があります。

先祖の霊は、あの世とこの世の扉が開いてから13日間かけてこの世に来られます。

迎え盆から送り盆までの間「親族みんなで先祖や故人を偲びながら感謝し、今日ある自分をかえりみる」という昔から変わらないお盆の姿を、これからもずっと大切に引き継いでいきたいものです。



農

水稻は穂が出始め、鳥害の防止や病害虫の防除をします。

- ・夏野菜の収穫
- ・果樹の収穫(早生りんご、もも)
- ・秋野菜の種蒔き(白菜、大根など)

暮

暮らしの知恵袋【旬のものを食べましょう】

- ・夏野菜(トマト、きゅうり、スイカ、なす等)は体を冷やします。
 - ・冬野菜(大根、にんじん、ごぼう、ねぎ等)は体を温めます。
- 旬のものは、味もよく栄養価も最も高いといわれていますので、「旬を知り、旬のものを食べる」ことを大事にしましょう。

旬の食材

しろうり、みょうが、もろこし、かぼちゃ、しそ、おくら、スイカ



9月

日	行事	行事食	食のいわれ、行事等に込められた思い
1日	にひやくとおか かぜまつ 二百十日、風祭り	天ぷら、おやき	二百十日は立春から数えて210日目。これからの10日間は暴風雨が来る厄日として、被害が出ないように風の神に祈ります。(風の盆とも呼ばれています。)
14日	トントン たけみずわけ (武水別神社の 仲秋祭)	おやき、赤飯	たけみずわけ 武水別神社(八幡)の豊作を祈るお祭りで、境内で行う花火の音から「トントン」といわれています。野沢菜を蒔く日の目安になっています。
15日	仲秋の名月、 十五夜 (旧暦8月15日)	だんご、おはぎ まんじゅう	「姨捨」「更級」は月の名所として知られています。 すすきの箸と満月にちなんで、丸い物(だんごや里芋)を作って供えます。 「月月に見る月は多けれど 月見る月はこの月の月」と十五夜の月が一番美しいと詠われるように、日本人は昔から月見を楽しんできました。 旧暦では月の満ち欠けによって月日を知り、農事を行っていました。また欠けたところのない満月は、五穀豊穡の象徴として考えられていました。
20日	彼岸入り	だんご(彼岸入りと 明け)、おはぎ、 天ぷら、早掘りした 里芋の煮物	春のお彼岸と同様にご先祖様を供養します。 里芋のためし掘りをします。
26日	秋のお彼岸		
26日	彼岸明け		
下旬	秋祭り	里芋の煮物、鯉こく、 赤飯、大福餅、ちぎり 餅、寿し、おとうじ	今年(ことし)の五穀豊穡に感謝し祝います。 毎年秋分の日に行われる波間科神社(上山田)の秋季例大祭では、のぼり・灯籠を立て、祭り行列の練り出しがあります。境内では屋台が並び、大人や子どもが相撲が奉納され、夜には神前に集まり提灯の輪の中で神楽が奉納されます。

「ぼた餅」と「おはぎ」について
実は同じものですが、春のお彼岸は、ぼたんの芽吹きにちなんで「ぼた餅」といい、秋のお彼岸には萩の花にちなんで「おはぎ」といいます。



行事食・おふくろの味

鯉こく



- 【材料】
 鯉……1尾
 味噌…150～200g
 酒……大さじ5～7
 砂糖…大さじ2
 水…1500～2000cc
 (お好みで)
 粉さんしょう、七味唐辛子

海のない長野県は川魚が貴重なたんぱく源でした。特に鯉は生命力が強く、栄養があることなどからハレの食としてお祝い事や客呼びによく食べられました。また妊婦などの栄養補給に良いとされています。

- 【作り方】
 ① 鯉を胴切り(5～7切れ)し、頭は二つ割りにする。(肝に注意して切る)
 ② 鍋に味噌の半分量を入れ、砂糖、酒を入れ、煮立ったら鯉を入れる。(再度、煮立つまで強火)
 ③ 煮立ったら弱火にし、アクを取りながら40分程煮る。
 ④ 火を止めてから、味噌の風味を残し仕上げるため、盛り付ける寸前に残り半分の味噌を入れる。(薬味はお好みで) <出来上り>

旬の食材 りんご、ぶどう、なし、柿

「実りの秋、収穫を喜び、大自然に感謝」

農業は、太陽や雨など自然の流れに寄り添いながら行なわれます。人は農作物の生命力を信じ、より育ちやすい条件を整えることに日々気を配り、子育てをするように心を込めて栽培します。また、人の力ではどうすることもできない「目に見えない自然の力」に神々を感じ、五穀豊穡を祈りながら農業を行なってきました。
 私たちが生きていくために欠かせない食べ物は、農業によって支えられ、農業は自然に大きく左右されます。実りの秋を迎えるこの時期は、収穫の楽しさや喜びを実感しながら、大自然の恵みに感謝します。

- 農 台風(たいふう)の被害が出ないように警戒を要する時期です。
- ・越冬野菜の種蒔き
 - ・たまねぎの種蒔き
 - ・果樹の収穫(りんご、ぶどう、なし等)

暮らしの知恵袋【旬の果物は医者(い)者を遠ざける】

そろそろおいしそうに色づいた栄養のある果物が出回ります。
 「1日1個のりんごは医者(い)者を遠ざける。」「柿が赤くなると医者(い)者が青くなる。」などといわれています。
 千曲市は果物の宝庫です。地元のおいしい果物を食べましょう。
 また、たくさん果物が収穫できた場合は、瓶詰めにして保存すると長い期間おいしく食べられます。

神無月



10月

日	行事	行事食	食のいわれ、行事等に込められた思い
中旬	案山子上げ (地域で日が異なる)	おはぎ、餅	稲刈りが終わった頃、稲を守ってくれた案山子に苦勞を感謝します。案山子は田の神の依代として考えられていました。稲の収穫が終わったこの時期に、案山子を家に持ち帰ってまつり、餅を供えて収穫を感謝します。
下旬	十三夜 (旧暦9月13日)	煮物、餅(五加) おはぎ(川東、更級)、 そば、おしぼりうどん (川東)	農作物の収穫に感謝し、月に見立てた丸い餅を供えて、お月見をします。大きな餅に葉つきの大根の箸を供えます。



棚田 秋の風景

『稲刈り』

豊かな千曲川の恩恵を受けて育った千曲川流域のお米。特に姨捨の棚田など山間部のお米は天下一品です。

『りんご』

シナノスイート・シナノゴールド・秋映はシナノ3兄弟として売出し中です。

『ぶどう』

秋の味覚の王様。巨峰をはじめ、ナガノパープルなどの新顔が続々登場しています。



りんご



巨峰

『農繁休業で子供たちも稲刈り作業』

家族総出の稲刈り作業が始まり、はぜかけ、脱穀作業と続きます。その合間をぬって、麦蒔き作業がありました。少しでも早く麦蒔きをするため、はぜかけを高くし稲を段々にかけるなど、早く乾燥させる工夫をしました。場所によっては7段くらい(2階建て住宅並み)の高さにもなるものもあったそうです。昭和50年代頃までは、小・中学校も農繁休業があり、子供達も立派な労働力として「あて」にされていました。また、あまりにも忙しい時は、月のあかりを利用しながら遅くまで仕事をしたものです。

『田の神』

田の神は田仕事の作業を見守り、稲の順調な生育を助け、豊作をもたらしてくれると考えられていました。案山子上げの日は田仕事すべて終わり、「田の神が山へ帰る日」といわれています。



行事食・おふくろの味

おとうじ



竹のとうじ籠でめんを温めて食べる、この地域独特の料理です。人寄せのときに作る特別な料理で、食べ方にも特徴があり「おかわりどうぞ」と次々にお椀に入った「おとうじ」を運び、自分のお椀に移し替えて食べます。「おとうじ」とよく似た料理に「おにかけ」がありますが、こちらはお椀の中に麺を入れ、煮たてた汁を具と一緒に盛り付けたものです。

【作り方】

- ひやむぎは茹でた後、水で洗いぬめりを取り、1カイ(こぶし大の玉)にしてざるに上げておく。
- 白菜は大きめのざく切り、ごぼうはささがき、にんじんは千切り、たまねぎはくし型切り、長ねぎは小口切り、油揚げは細短冊切り、えのきとちくわも切っておく。
- 干しいたけは、水に戻し千切りする。
- サラダ油を熱し、②③を炒めだし汁と③の戻し汁を入れ、塩、醤油で味を調える。
- とうじ籠に①を1カイ(1玉)入れ、④の汁の中で温め味をませた後、汁を軽く切り椀に移し、具を麺の上に盛る。(汁はほとんど無い) <出来上り>

【材料】(3~4人分)

ひやむぎ・300g 油揚げ……………3枚
白菜……………1kg ちくわ……………2本
にんじん・50g 干しいたけ……………3枚
ごぼう……………50g サラダ油……………大さじ2
たまねぎ……………1個 醤油……………1カップ
長ねぎ……………200g だし汁2000cc(多めに)
えのき……………200g 塩……………小さじ1

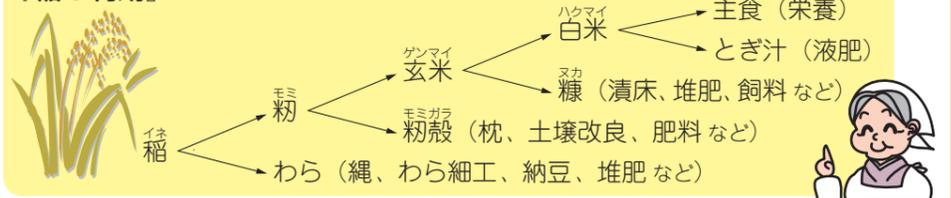
「お米は生命の根源」

お米は1粒の籾から5~10本の穂が出て、1本の穂には120~150粒もの実をつけます。

1粒から約1,000粒にもなるお米は、日本人にとって「稲 = 生命(いのち)の根(ね)っこ」ともいわれ、捨てるどころがなく、生活の中で利用されてきた特別な作物です。

また日本型食生活の主食はお米です。食べることは、天と地の恵みを受けて育った作物をいただくことです。自然の恩恵に感謝する気持ちを忘れないようにしたいものです。

『稲の利用』



穂

収穫作業が忙しい時期です。

- ・稲刈り、脱穀
- ・りんごの葉摘み、収穫
- ・秋野菜の収穫

暮

暮らしの知恵袋【いくらおいしくてもほどほどに】

食欲の秋で食べ物がおいしい時期です。つつい食べ過ぎてしまいがちですが、長寿と健康の秘訣は「腹八分目」です。毎日の食事でもカタカナ料理ではなく、地元で採れる野菜を使った昔ながらの食事にし、量は「ほどほど」に!

旬の食材

りんご、ぶどう、ごぼう、にんじん、里芋、山のきのこ、くるみ、くり、米



11月

日	行事	行事食	食のいわれ、行事等に込められた思い
上旬	とうかんや 十日夜 (旧暦10月10日)	餅、里芋	丸餅や里芋など丸い物を、満月にお供えします。
15日	七五三	ちとせあめ 千歳飴、赤飯	医療が十分に発達していなかった頃は、節目節目で子供が成長したことを喜び感謝するとともに、今後も無事に成長するようにと祈りました。女の子は3歳7歳、男の子は5歳にお祝いします。
17日	えびす講	ふろふき大根、さんま	七福神の一人である「えびす様」を豊作の神として収穫を感謝し、お祭りをを行います。 旬のさんまを焼いて、大根おろしで食べます。この頃、農家は収穫した農作物が換金でき、冬物の衣類を買いに稲荷山のえびす講へ行きました。
23日	にいなめさい 新嘗祭 (勤労感謝の日)	新米ご飯、赤飯、うどん、そば、煮物	各地域の神社では、新米をお供えして、収穫を感謝するお祭りをを行います。

『おしぼりうどん』

辛味のある地大根をすりおろし、布巾でしぼった汁に信州味噌を溶かしてつゆを作り、ゆでたうどんをつけて食べる東北信独特の食べ方です。ツーンと鼻に抜ける辛さが心地よく、辛ければ辛いほどおいしいとされています。
地大根としては「上平大根(森)、大門大根(大田原)、羽尾大根(羽尾)」などが昔から作られています。
また辛い大根が苦手な人には、緑色の支那大根(青首大根)は甘味があっておすすめです。

『冬の楽しみ お漬物』

●野沢菜漬
[材 料] 野沢菜、塩5~7%、たかのつめ
[漬け方] 桶の下の方は7%、上の方は5%で漬け、たかのつめを入れる。
1週間ぐらいから食べられます。春になる頃には、煮たり炒めたりしてもおいしく食べられます。(おやきの具としても3月に紹介しました。)
●地大根漬
[材 料] 地大根、ぬか10%、塩5~7%、たかのつめ、渋柿の皮やなすの葉を干したのもの
[漬け方] 地大根を3~5日干し、材料を混ぜて漬ける。
翌年2月頃より食べられます。夏になり味が変わってくる頃はぬき粕に入れたり、油で炒めたりするとおいしく食べられます。



行事食・おふくろの味

ふろふき大根



寒いこの時期が一年で一番大根のおいしい時期です。厚切りにしてやわらかく茹でた「ふろふき大根」は、甘味もあり体の芯まで温まります。

- [材料]
大根・・・1本
昆布・・・15cm
ねぎ・・・1本
味噌・・・大さじ3
砂糖・・・適量

[作り方]

- ① 大根は3~4cm位の厚さに切り、面取りをする。
- ② 米のとぎ汁で30分程度茹でる。
- ③ 水で洗い、大根と昆布を鍋に入れ、水をひたひたにして煮る。
- ④ アツアツの大根に刻んだねぎ、味噌と砂糖を混ぜたねぎ味噌をかける。<出来上り>
※ ゆず味噌でもおいしくいただけます。

「農家の知恵と工夫を引き継ごう」

日を追う毎に冬の気配が感じられ、収穫した野菜(大根・にんじん・じゃがいも等)の冬囲いが始まります。

野菜をおいしく貯蔵しておくために畑にム口を作ります。穴を掘ってわらを敷き、野菜を入れます。その上からわらで作った屋根風のものをのせ、土をかけ途中に取り出し口をつけて完成です。地域によってそれぞれいろんなム口の作り方があります。

また冬に備えて、野沢菜漬・白菜漬・干し柿・芋干し・こしょうの葉(ピーマンの葉)の佃煮なども作ります。昔から伝わる農家の知恵と工夫はずっと引き継いでいきたいものです。



ム口

● 農 立冬、小雪の季節になり寒くなってきます。

- ・たまねぎの定植(中旬までに)
- ・麦蒔き
- ・野菜の収穫(冬囲い用)
- ・田畑は耕し、春に備える

暮らしの知恵袋 【大根の葉は医者いらず】

昔から大根の葉は「医者いらず」といわれています。大根の葉には、ビタミン、ミネラルやカルシウムが多く含まれ、非常に栄養価が高いため、捨てずに油で炒めたり干したりして冬場の野菜不足を補う食べ物として利用されてきました。

また食物繊維も豊富で、胃腸の調子を整える効果もあります。冷え性の人は干した葉をお風呂に入れて入浴すると体がよく温まります。

旬の食材 大根、にんじん、さつまいも、里芋、長いも、ねぎ、ごぼう、白菜、きゃべつ、ふじ、柿

師し走わす



日	行事	行事食	食のいわれ、行事等に込められた思い
10日 ～ 14日	大頭祭 (武水別神社の 新嘗祭)	おとうじ(おにかけ)、 豆腐汁	1年の五穀豊穰を感謝し、5日間お祭りを行います。神様になった頭人と呼ばれる人が町の中を通る時、沿道の家々は大豆の殻(豆がら)を焚いて迎えます。御供船が出て御供をまきながら練り歩くので「お練り」とも呼ばれています。
22日	冬至	かぼちゃぼうとう (おぶっこ)、 こんにゃくの煮物	冬至には「かぼちゃを食べると風邪をひかない」といい、かぼちゃと小豆を入れた甘いかぼちゃぼうとうを食べます。また「こんにゃくは体中の砂を払い落とす」といって食べました。かぼちゃはこの頃まではおいしく食べられます。
28日 ～ 30日	餅つき	餅(お飾り、鏡餅)	大掃除を行い、餅をついて、松飾りを飾ります。松飾りは年神様が訪れるときの目印と考えられています。お飾り(鏡餅)は平安時代から続いており、丸い形は神様に捧げる真心と丸鏡を模っているといわれています。
31日	お年取り	年取り魚(ぶり、鮭、 鯉こく)、煮物、き んぴら	一年中で最大の節目となるお年取りは、精一杯の料理を作り年神様をお迎えします。1年間の無事を感謝し、年神様にお頭付きの大きな魚を「年取り魚」としてお供えし、家族で切り分けて食べます。家族みんなで除夜の鐘を聞きながら新しい年を迎えます。

12月



大頭祭

『かぼちゃを食べるのは・・・』

冬至は、太陽の力が復活する日と考えられていました。「日が短くなっていくのは太陽の力が弱くなっているからで、それとともに人の精気も弱まり、冬至が過ぎれば再び太陽の力が戻り人の精気も戻る。」と考えられていました。そのため冬至には、栄養のあるかぼちゃなどを食べ精気を取り戻そうとしました。太陽の恵みは農業にとって最も重要であるため、太陽の復活を祈ることは五穀豊穰を祈ることでもありました。



行事食・おふくろの味

おぶっこ(ぶちこみ)



小麦作りの盛んな千曲市近辺にのみ伝えられてきている、独特の郷土食・おふくろの味です。ハレの食(特別な日の食)ではなく、ケの食(普通の日の食)で、家族そろって大鍋を囲みフーフー言って食べます。

【作り方】

- ① Aを混ぜながら、よくこねる。
- ② よくこねた後ビニールをかけ、1時間ほどねかせ、麺棒でのして平麺にする。
- ③ かぼちゃは適当な大きさに切り、砂糖と塩で味付けし軟らかくなるまで煮る。
- ④ 煮干しでだし汁を取り、適当な大きさに切った野菜(かぼちゃ以外)と油揚げを入れて煮る。
- ⑤ 味噌で味付けし、平麺を入れて煮込む。
- ⑥ 器に盛り、煮ておいたかぼちゃをのせる。<出来上り>

【材料】(3~4人分)

A	
中力粉	200g
水	90cc
水	1000cc
味噌	50g
砂糖	20g
塩	少々
煮干し	適宜
かぼちゃ	400g
白菜	500g
玉ねぎ	200g
にんじん	200g
しめじ	100g
長ねぎ	3本
油揚げ	2枚

「お正月を迎える準備」

12月はお正月を迎える準備の月です。年神様を迎える最初の準備は「すす払い」といって家の中や周りの大掃除を行い、年神様の依代としての松飾りやしめ縄などを作り、早めに飾ります。また、お正月のためにおせち料理を作ります。お正月の過ごし方が時代とともに大きく変わってきていますが、新しい年を迎える喜びと期待の心は今も昔も変わりません。

おせち料理は、五穀豊穰や家族が健康で無事過ごせるように願いを込めて作ります。

- 「黒豆」: マメ(健康)に暮らせるように
 - 「田作り(五方米)」: 五穀豊穰を願って
 - 「数の子」: 子宝に恵まれるように
 - 「きんぴらごぼう」: 根を深く張った暮らしができるように
- など、それぞれの料理にはいわれがあり、各家庭での味があります。我が家の味を大切に伝えていきたいものです。



農

1年の農作業の整理をします。

- ・貯蔵さつま芋、じゃが芋などの管理
- ・かぼちゃ(冬至までに食べる)

暮らしの知恵袋

【りんごの裏技】

千曲市特産のりんごはおいしいだけでなく、いろいろな使い方があります。

●じゃがいもの芽止め

じゃがいもを保存する時に、りんご5個位を一緒に入れておくと毒のある芽が発芽しにくくなります。

●果物の熟成を早める

キウイフルーツなど熟成の遅い果物とりんごを一緒に入れておくと、熟成が進み早くおいしく食べられます。

編集後記

平成19年の春、千曲市の食文化の掘り起こしと継承のために、千曲市が「農村文化調査隊」のメンバーを公募しました。これを受けて25名が応募し「千曲市農村文化調査隊」が発足しました。

千曲市内を、川西・川東・五加・更級・上山田の5地区に分け、市内在住のご年配の方々に昭和30年代の農村の暮らしぶりや行事・食文化等について「聞き取り調査」を行いました。

今回の調査では農村部を中心に聞き取りを行っており、市内全域をくまなく調べられなかったことから、地域的に偏った部分もあると思います。さらに、同じ地域や隣近所であっても行事のいわれや食文化等に違いがあることから、内容等の相違点についてはご了承いただきたいと思います。同じ市内であっても農村文化・食文化は多種多様なものがあり、それは豊かさの表れではないかと感じました。

最後に、この冊子の作成にあたり、聞き取り調査にご協力いただきました多くの皆様、またご指導ご協力いただきました関係行政機関の方々に深く感謝申し上げます。



「千曲市食ごよみ」
編集委員
(千曲市農村文化調査隊)

◆代表 西村 安子
◆地区責任者 渡辺 明子
永井 素子
松林美恵子

◆委員
池田 靖子 西澤 宜子
小平登美子 西村 明子
小林佐紀子 緑川 文榮
小松たつ子 宮本眞知子
島田 孝子 森 美佐子
城本 清子 山岸萬紀子
高附 良子 湯浅しづ江
田中まち子 湯本 貞子
中村 厚子 (五十音順)

お問い合わせ先
千曲市経済部農林課農業振興係
TEL:026-275-1050 FAX:026-275-4579