

4月（卯月）

花まつり(お釈迦様の誕生日) (4月8日)

甘茶

材 料 (5 人 前)	
干甘茶の葉	5~6枚
水	5カップ

つくりかた

- ① 甘茶の葉を米のとぎ汁に一晩つけ、水で洗ってかげ干しておく。
- ② 翌年それを煎じて作ったのが甘茶である。香料を混ぜる。
(白檀、ニッケ、チョウジなど)

家庭でも作られたが、主に寺にお参りしていただいた。



言 伝 え

お寺様にお詣りして、お釈迦様の体に甘茶をかけて洗い、お詣り客も甘茶をいただく。お釈迦様の誕生の祝い。仏様の産湯ともいわれている。甘茶で目を洗うと眼病がなおるとの言い伝えがある。春の花咲く好季節なので花まつりともいう。

参 考

村の子どもの楽しみの一つで自然の甘みをもった甘茶は現代のジュースの役割をもつ。子どものよいおやつにもなった。

村祭り

赤飯

材 料 (5 人 前)

材料・作り方は年祝に準ずる

祭りのごちそう

1. 赤飯
2. 豆腐のすまし汁
3. からかい(棒鱈)
4. 昆布巻(正月料理参照)
5. 鯉のうま煮
6. えご
7. 酢のもの
8. 山菜のおひたし(和えもの)
木の芽、こごみ、あいこ
9. 山菜の煮付(うど、にしん)
10. てんぷら

言 伝 え

花嫁様が呼ばれた。春がきて里神楽の音とともに春祭りが来る。9日春祭が一番早く、次々に各地区で春祭が立つ。正月、祭日、朔日など小豆を食べる日が非常に多く、赤に染まるので好まれ、おめでたい時に作られた。又、赤は古くから魔よけと言い伝えられた。

吸物

材 料 (5 人 前)

豆腐	1/2丁
ちくわ	1本
ながねぎ	少々
しょうゆ	適量

<つくりかた>

豆腐は三角に切りボールに水を入れて付けておき、ちくわはななめ切りにして、ねぎもななめ切りにする。なべに、しょうゆを入れてスープを作り、ちくわを入れて煮立て豆腐を入れる吸物器に盛りねぎをそえる。

村祭り(4月)

からかい(棒鱈も同じ)

材 料 (5人前)

からかい(干もの)	20切
砂糖	大さじ10杯
みりん	大さじ3杯
酒	大さじ3杯
しょうゆ	1/2カップ
食酢少々又は梅干し3~4ケ	

<つくりかた>

- ① からかいを10分位水にひたしてよく洗い、たっぷりの水に一晩ひたす。
- ② 厚手の鍋に入れ、つけ汁のまま酢又は梅干しを加えて20分位水煮する。
- ③ 七分通りやわらかくなったら、大さじ2のしょうゆを加えて弱火にして20分煮続ける。
- ④ 残りのしょうゆ砂糖を加えて更に弱火で煮続け煮汁がかぶる位になったら火を止め煮汁をふくませる。

鯉のうま煮

材 料 (5人前)

鯉	5切
砂糖	カップ1 1/2杯
しょうゆ	カップ1 1/2杯
酒	カップ1 1/2杯

<つくりかた>

- ① 鯉5切は水で良く洗い血抜きをする。
- ② 砂糖、しょうゆ、酒を混ぜ合せる。
- ③ ②の中に鯉を入れ煮つめる。
- ④ つゆが1/3ぐらいになったら鯉の上に煮汁をかけ、てりを出す。

村祭り(4月)

えご

材 料 (5人前)	
えご草	50g
水	

- ① えご草を水に浸しておきます。
(3時間ぐらい)
- ② ザルに上げたえご草のゴミをきれいに取りのぞきます。
- ③ 鍋にえご草を入れご飯炊き水位
(手のひらで、草をぎゅっとおさえて、手の甲が水にかぶる程度) 入れて煮ます。

言 伝 え

山村に住む者にとって、海草を食べる意味で大変古くから食していたようです。暑い時、冷蔵庫のなかった頃は、割に日持ちがよく、仏事などには欠かせないものとされていたようです。残ったものを味噌漬などにして、弁当用に使われていたようです。えご草は海草の一種で、整腸作用があるといわれ胃腸、便秘しがちの人に好んで食べられているようである。

- ④ 煮たったところで弱火にし、静かに煮ます。
- ⑤ はしですくい取っても、何もかからなくなったら、鍋を火からおとします。すりこぎでよくこねます。よくこねることにより、こしが出ると言われております。
- ⑥ 流し箱に流し、あわを消します。固まったら、適当に切って練り辛子等で食べます。

うどとにしんの煮つけ

材 料 (5人前)	
うど	300g (2~3本)
みがきにしん	3本
しょうゆ	大さじ3
酒	少々
砂糖	少々

くつくりかた

- ① うどは4~5cmの長さに切り、水にさらしてあくを抜く。
- ② みがきにしんは水洗いし、5cm位に切る。
- ③ うどとみがきにしんを鍋に入れ水をひたひた程度に加えて火にかける。
- ④ 最初強火にし、煮立ってきたら分量のしょうゆ、砂糖、酒を加え弱火にしてゆっくり煮込む。

長芋の酢の物

材 料 (5 人 前)	
長芋	200 g
酢	少々
塩	少々
砂糖	少々

<つくりかた>

長芋は皮を取りせん切りにして器に盛り、酢、塩、砂糖で三倍酢を作りかける。

山菜のおひたし

材 料 (5 人 前)	
木の芽	200 g
こごみ	200 g
あいこ	200 g

<つくりかた>

① 鍋にたっぷりの水を入れて火にかけ、沸騰したら、塩少々入れ山菜をゆでる。

参 考

山菜は和え物にしても良い。くるみ、又はごま。

てんぷら

材 料 (5 人 前)	
さつまいも	200 g
にんじん	50 g
ごぼう	50 g
米粉	カップ1杯
小麦粉	カップ1杯
油	適量

<つくりかた>

米粉、小麦粉を混ぜ合わせ、適量の水で溶かし材料をからっと美味しく揚げる。

運開き(高山) (4月17日)

つくりかた

しみだいこん煮

材 料 (5人前)

しみだいこん	3~4本
にしん	3本
たけのこ	100g
しょうゆ	大さじ2杯
酒	〃 〃

- ① しみだいこんはぬるま湯で柔らかくもどす。
- ② にしん3cm長さに切る。
- ③ たけのこは5mm厚さに切る。
- ④ しみだいこんは一口大に切る。
- ⑤ ②と③と④を鍋に入れ、酒、水、しょうゆを入れて、弱火でゆっくりと煮含める。

運開きのごちそう

- 1.餅つき(小正月の餅賄に準ずる)
- 2.しみだいこん煮
- 3.うどのごま和え
- 4.神酒

しみだいこんの作り方

- ① だいこんは皮をむき、20cm位に切り、さらに縦に半分に切る。
- ② だいこんの上に5cm位のところにはしで穴をあけ、ひもを通し少しすきとおるまで煮る。
- ③ 2~3時間水にさらし、きれいな雪の上に並べて凍るまで置く。
- ④ 凍っただいこんは軒下につるして干す。
- ⑤ 乾いてきたら、家の中に入れ、風通しのよいところにつるしておく。

言 伝 え

近郷近在の高山に登り、男衆は酒のみ料理を食べたりして、今年の運が開けるように祈願、半日楽しんでくる。初めは木こり等、山仕事をする人々が祝っていたが、この頃は誰でも登って酒をくみかわし、楽しんでくる。

参 考

ポイント

- しみだいこんを作る時は、寒中の寒い日を選ぶ。
- 凍っただいこんは雨にぬれない場所につるして、よく乾かす。

運開き(高山) (4月17日)

うどんのごま和え

材 料 (5 人 前)

うどん	300g
ごま	60g
砂糖	少々
塩	//

<つくりかた>

- ① うどはななめ切りにして煮て、ざるにあげてさます。
- ② 白ごまはよくすり、砂糖、塩で味つけする。
- ③ 食べる直前に①を②であえる。

一品料理

うこぎご飯

材 料 (5 人 前)

うるち米	カップ3杯
餅米	カップ1/2杯
水	カップ4杯
酒	大さじ2杯
うこぎ	80g
くるみ	20g
塩	小さじ1 1/2杯

<つくりかた>

- ① 米は炊く1時間ほど前にといで4カップの分量の水と酒を入れておく。
- ② ご飯は普通に炊き上げる。
- ③ うこぎをきれいに洗い、さっと青くゆでる。2~3分水にさらす。ゆでたうこぎを固くしぼって細かく切る。
- ④ むきくるみをきざむ。
- ⑤ 炊き上がったご飯に、うこぎ、塩をませ盛り、くるみをかけ出来上り。

一品料理

にら卵

材 料 (5 人 前)

にら	80g
卵	3個
だし汁	カップ3 1/2杯
塩	少々
淡口しょうゆ	小さじ2杯

<つくりかた>

- ① にらは3cmに切っておく。
- ② 卵は割ってよく溶きほぐしておく。
- ③ 鍋にだし汁を入れ火にかけ、塩、淡口しょうゆで味を整える。
- ④ 沸騰したら、溶きほぐした卵とにらを混ぜ合せ鍋に入れ、卵がふんわりと浮き上がってきたら出来上り。

ふきのとうみそ

材 料 (5 人 前)

ふきのとう	10個
熱湯	カップ1杯
重そう	小さじ1/3杯
塩	少々
みそ	100g
みりん	大さじ1杯
白ごま	少々

<つくりかた>

- ① 1カップの熱湯に重そうと塩を入れた中にふきのとうを入れ、さっとゆでる。
- ② ①をよくすり、みそ、みりんを入れ更にすり、白ごま少々を入れる。

