

10月（神無月）

秋の取入れ風景



# きつねのむがさり(菜の年越)10月10日

餅賄、油揚げご飯

油揚げ入りだいこんおろし

油揚げ入りだいこん汁

つくりかた

材 料 ( 5 人 前 )	
餅賄	
材料・作り方、正月料理に準ずる	
油揚げ 飯	うるち米                      カップ3杯
	油揚げ                              3枚
	しょうゆ                      カップ1/3杯
油揚げ入り だいこん汁	だいこん                      200g
	油揚げ                              2枚
	ごぼう                              1本
	みそ                                  50g

油揚げ入り  
だいこんおろし

油揚げご飯

- ① 米は普通のご飯より少し固めに水加減にする。
- ② 油揚げはせん切りにし、しょうゆに浸しておく。
- ③ ご飯が出来上がるちょっと前に②を入れ蒸して出来上り。

- 200g 油揚げ入りだいこん汁
- ① だいこんはせん切りにする。ごぼうはささがきにします。
  - ② ①を柔らかく煮て、せん切り油揚げ入れさらに煮てみそで味を調えます。
- 油揚げ入りだいこんおろし
- ① だいこんはおろしておく。
  - ② 油揚げはさっとあぶりせん切りにします。
  - ③ 酢、砂糖、塩を混ぜ合わせ、①②を入れる。

## 言 伝 え

午後休日にし、馬に感謝して餅をついて食べさせた。きつねが木の葉の着物をつけて嫁入りする祝いの日。豆柿の木の下にタラバスを敷いて逆立ちになると遠くの山にちょうちんぶら下げて嫁入りの行列が見えるそう。この日は菜の年越といって、菜大根を食べない日とされた。収穫前的一天、菜、大根をいたわる気持の表れであろう。この日過ぎれば、菜、大根を摘んでも(収穫)よいとされた。

## 参 考

淡泊な味の大根に油揚げの取り合わせが大変よく合う。栄養的にも植物性たん白質が含まれている油揚げ、きつねの好物であり、先人の知恵がうかがわれる。

## 山の神 お田の神様(10月16日)

## 一品料理

### 餅賄

#### 材 料 (5人前)

餅賄(あずき餅、くるみ餅、納豆餅、雑煮餅)  
材料・作り方、小正月料理に準ずる

#### <言 伝 え>

2月16日から10月16日まで山の神が田の神となって田畑を守ってくれたお礼と豊作を祝って感謝の餅をついて供える。山に帰える日で山の神となる。

1. 餅賄(あずき餅、くるみ餅、納豆餅、雑煮餅)
2. 酒ふるまい

### 切いかあめ煮

#### 材 料 (5人前)

切いかあめ煮  
切いか 200g  
砂糖 1カップ  
しょうゆ 1/2カップ

#### <つくりかた>

- ① 鍋に砂糖、しょうゆを入れ煮立ったら、最初に大きな泡が出て次第に細かな泡になったところへ、切いかを入れ、さっとかきまぜながらほぐしていきます。

### にしんの小みそ煮

#### 材 料 (5人前)

にしんの小みそ煮  
にしん 10本  
みそ 50g  
砂糖 大さじ3杯

#### <つくりかた>

- ① にしんは1晩水につけて柔らかくする(米のとぎ汁でもよい)
- ② みそ、砂糖、水を入れた汁に2時間位煮込みます。

## 二十日講(10月20日)

### 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、血抜きする。
- ② 砂糖、しょうゆ、酒を鍋に入れて火にかけ少し煮つめる。
- ③ 鯉を入れ、汁が1/3ぐらいなるまで煮含める。  
鯉の上に煮汁をかけてりを出す。

#### <言 伝 え>

部落の年中行事を決める最も大切な日である。最大のごちそうを食べられる日ということで鯉のうま煮を食べる。雪が降って天気が荒れる日ももされていた。

1 こいのうま煮 2 色々ごちそう 3 酒

## 一品料理

### 栗ご飯

#### 材 料 ( 5 人 前 )

うるち米	カップ3杯
栗	400g
塩	小さじ1杯
しょうゆ	小さじ2杯
酒	大さじ2杯
水	カップ3 1/2杯
黒ごま	少々

#### <つくりかた>

米を炊く1時間前に洗い、ザルに上げて水気をきっておく。栗の鬼皮をむき更に、しぶ皮をむき水に20分ひたしてから水を切って大きいものは2~4つに切る。釜に米と栗を入れる。塩、しょうゆと酒を加え普通に炊く。20分蒸してから混ぜ合せ、盛りつけ黒ごまをふりかける。

## 一品料理

### いもこ煮

材 料 ( 5 人 前 )			
さといも	600 g	水	カップ5杯
塩	適量	しょうゆ	大さじ6杯
牛肉	400 g	酒	大さじ4杯
平こんにゃく	1枚	砂糖	大さじ4杯
ながねぎ	4本		

#### <つくりかた>

- ① さといもは一口大にそろえて切り、塩でよくもみ水洗いしてさっと茹でておく。
- ② 牛肉は4cm長さに切る。
- ③ こんにゃくは手で一口大にちぎりさっと茹でてあくを抜く。
- ④ ながねぎは3cm長さのぶつ切りにする。
- ⑤ 分量の水にしょうゆと酒の半分入れ、さといも、こんにゃくを入れ火にかける。
- ⑥ さといもに6分通り火が通ったら、牛肉と残りの調味料を全部加えてさらに煮る。
- ⑦ さといもに火が通ったら、ねぎを加えて出来上り。

### いなごの天ぷら

材 料 ( 5 人 前 )	
いなご	50 g
青大豆	20 g
にんじん	20 g
ながねぎ	半本
小麦粉	50 g
冷水	カップ1杯

#### <つくりかた>

- ① にんじん、ねぎ、大豆は荒みじん切りに切る。
- ② ボールに小麦粉を冷水でとく。
- ③ ②に①を入れ、180℃に熱した油で手早くあげる。

#### <参 考>

いなごはカルシウムが大変多く含まれており、又大豆は蛋白質が多いので体に大変に良い。

