



12月（師走）

俵ぐつ

針供養(12月8日)

一年間の折れた針を集め神棚に供え、針への感謝と上達するように祈願し、針子達は師匠の家でごちそうや五目ご飯を食べ楽しんだ。

五目ご飯

材 料 (5 人 前)	
餅米	カップ4杯
糸こんにゃく	1/2袋
人参	30g
ごぼう	30g
しいたけ	3枚
しょうゆ、酒、みりん	各大サジ2

<作 り 方>

- ① 餅米は前日からといで水にひたしておく。
- ② ごぼう、人参、しいたけは3cmの線切りにしておく、しらたきは3cm長さに切る。
- ③ ②を分量の調味料で煮る。
- ④ 餅米は水気を切りむし器でむし、一旦ふかしてボールにあげ具と汁をませ合せてもう一度むし器にもどしてむす。

お七日一月山講(12月7日)

餅つき

材 料 (5 人 前)	
餅米	カップ4杯
小豆	カップ1/3杯
納豆	100g
くるみ	150g
砂糖	少々
しょうゆ	少々

作り方は小正月の餅賄に準ずる。

<言 伝 え>

出羽三山の代参講でお行様と言って一週間生臭物を食べずに、お行様に上る家を夜風呂もらいに行き、身を清めた。その夜は、水垢離を取って、どンドン燃えさかる焚火を囲いながら神主を胴上げして若衆達は一夜を明かす。これは五穀豊穰、家内安全の祈願とする。元気な若衆は裸参りをした時代もあった。

主な御馳走 餅つき、色々な御馳走

<参 考>

12月8日 さんげさんげ、針供養

村の神主の家にローソクを持ってお参りにいく。出羽三山(湯殿山、羽黒山、月山)に今年の感謝と来年もよろしくと拝む。

大黒大黒 耳あげ(12月9日)

つくりかた

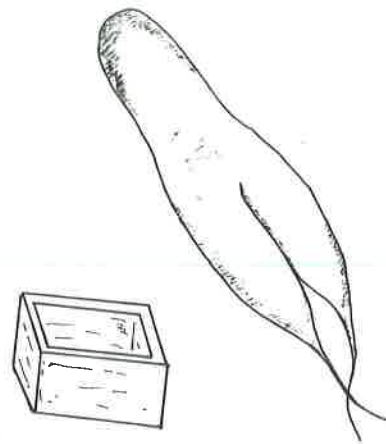
黒豆なます、豆いり、股だいこん

材 料 (5 人 前)	
黒豆	1カップ
砂糖	1 1/2カップ
酢	1カップ
大根	大1/2本
塩	少々
豆いり・豆	3カップ
股だいこん	

- ① 黒豆は熱湯をかけ、水気を切ってからつぶします。
- ② だいこんおろしの汁で黒豆を煮る。
- ③ 砂糖、酢を入れてきます。
- ④ だいこんおろしと塩を入れて味を調える。

豆いり

- ① 豆は80度位のお湯で洗い、ざるにあげて水を切っておく。
- ② 炒り鍋に豆を入れ、強火の遠火で豆がしゃりとなるまでいる。



言 伝 え

大黒様に股大根を供える言い伝えは、大黒様は餅好きで、ある時、餅を食べすぎて苦しんでいるところへ、百姓の若衆が馬に大根を積んで通りかかり、食べ過ぎには大根が一番よいと早速あげようとしたが、主人が数を数えてあったので、どうしようかと思ったところ大きな股大根があったので、これなら数は減らないと考え、股大根の片方を割って大黒様にあげたことが由来とされている。

参 考

黒豆なますは自然のブドウ色が出てとても美しいなますが出来る。

大黒大黒 耳あけ(12月9日)

つくりかた

豆めし、 つぶし豆入りだいこん汁

材	料	(5 人 前)
豆めし	米	カップ4杯
	大豆	カップ1/2杯
	水	カップ4 1/4杯
	しょうゆ	少々
	塩	小さじ1杯
つぶし豆入り	豆	カップ1/3杯
だいこん汁	だいこん	300g
	みそ	大さじ3杯
	水	カップ4杯

豆めし

- ① 米は炊く30分前によく洗い、分量の水に浸しておく。
- ② 豆は熱湯をかけ、ざるにあげ水気を切り、打豆して米と一緒に浸しておく。
- ③ 浸しておいた米と豆に調味料のしょうゆ、塩を入れて炊き上げる。

つぶし豆入りだいこん汁

- ① 豆は熱湯をかけ、ざるにあげ水気を切り、打豆にする。
- ② だいこんをせん切りにし、鍋に水、

豆、だいこんを入れて煮て、みそを入れ味を調える。



言 伝 え

来年も良い事が聞かれるようにと大黒様に股大根と夜にはごちそうを供え、マスに豆いりを入れて、主婦が「大黒大黒聞かず大黒まったん大根で耳あけて豆あがれ」とマスをゆすりながら、3回くり返ししながら、大黒様に豆を供える。股大根は子繁栄を意味するもので、豆づくしを食べ、良い事があるよう、健康延命、家内安全を願った行事。主なごちそう ○豆ごはん、○黒豆なます ○豆いり ○つぶし豆入りだいこん汁 ○股たんだいこん

参 考

大昔から米、麦とともに豆や小豆は大切な作物であり、日常の食事は勿論であるが行事がある毎に豆を食べることを伝えていった。

冬至(12月22日)

つくりかた

小豆かぼちゃ

材 料 (5 人 前)

かぼちゃ	小1個
小豆	カップ1杯
砂糖	大さじ6
塩	小さじ1

- ① かぼちゃ種子を取り、3～4cm角に切って砂糖、塩を入れて煮る。
- ② 小豆は前日から水に浸しておき柔らかく煮、①と砂糖、塩を入れて仕上げる。



言 伝 え

寒かぼちゃを食べると金持ちになると云って冬まで保存できるように教えられ、金がたくさんたまると、小豆を入れた南瓜を七軒の家のを食ると長者になるとの伝えもある。昔から「冬至冬中」と云われ、長い冬に備えて体の温まる小豆かぼちゃを食べ、風邪を邪かないよう、中風にかからないよう願って健康維持に努めた。

参 考

冬期間は不足しがちな緑黄色野菜(ビタミンA)と又小豆の中に含まれているビタミンB₁(でんぷんの代謝を助ける効果)の補給に努めた。かぼちゃは冬になるとコクがなくペチャペチャしてくるが小豆を入れるとポクポクと旨味が出る。

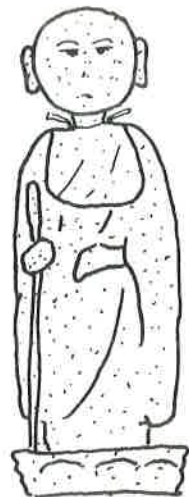
地蔵様のお年越し(12月24日) 堂ごもり つくりかた

おさいとう、すすはらい

八杯汁

材	料	(5 人 前)
豆腐		1/2丁
豆麩		5g
しょうゆ		カップ1/5杯
水		カップ4杯
けずり節		5g

- ① けずり節でだしを取っておく。
 - ② だし汁に豆腐を細長く切って入れ、もどした麩を入れ、しょうゆで味を調える。
- ごちそう
○赤飯
○煮しめ
○八杯汁
○てんぷら
○白和え

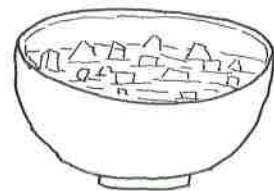


言 伝 え

子ども達の守神とされている。一年中子ども達の子守をして戴きありがとうございますと感謝の意をこめて、遊び場に家々から薬を集めておさいとうを作り、祝いながら赤飯や五目飯等を供えたり、子どもに分けてあげたりして、お地蔵様の冥福を祈った。

一年中のごみを払って正月の準備に入ります。

主なごちそう ○赤飯(又は五目ご飯)○煮しめ○八杯汁○てんぷら○白和え



地蔵様のお年越し一堂ごもり(12月24日)おさいとう

煮しめ

材 料 (5 人 前)	
にんじん	100 g
ごぼう	100 g
とろろいも	80 g
凍豆腐	100 g
油揚	5枚
しょうゆ	1/2カップ

<つくりかた>

- ① にんじん、ごぼうは5mmあつさに切りごぼうは水につけてあくぬきする。
- ② とろろいもは5mmあつさに切る。
- ③ 凍豆腐は水にひたしてもどして切る。
- ④ 油揚げは三角切りにする。
- ⑤ 以上の材料を一諸にしょうゆで、形をこわさないように、色よく煮る。

にんじんの白和え・てんぷら

材 料 (5 人 前)				
にんじん		200 g		
豆腐		大さじ1/2丁		
砂糖		大さじ3杯		
塩		少々		
天 ぷ ら	さつまいも	200 g	米粉	カップ1杯
	にんじん	50 g	小麦粉	カップ1杯
	ごぼう	50 g		

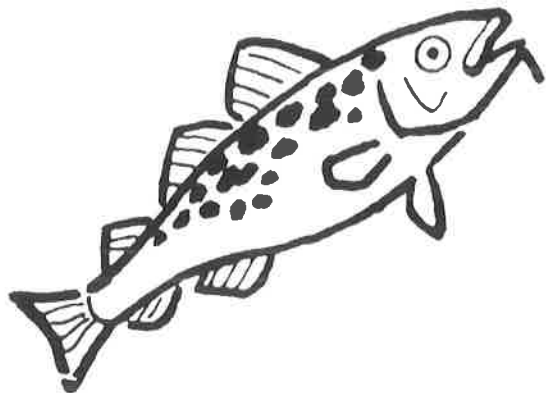
<つくりかた>

- ① にんじんは皮をむき、たんざくに切りにして柔らかく煮る。豆腐は水気を切り、すり鉢でよくすり、砂糖、塩を入れ、よく混ぜて材料のにんじんを和えて味を調える。
- てんぷら
- ① 材料はせん切りにし、米粉、小麦粉を合わせ、衣を作り材料を入れて、油でからっと揚げる。

年の市(ツメの市)(12月27日)

<言 伝 え>

正月用品の買物をした日、歩いて尾花沢まで行くのは吹雪の時など大変だったようだ。買物も砂糖などは何百匁と言った小さい袋での買物であった。魚は鱈とか鮫等をよく買った。神仏を浄め、家の大掃除をして正月の準備をする「おせち」にとりかかる。三十日までは餅をつき終わってしまう。昔は三十一日つくのは「一夜もち」と言ってきらった。すっかり正月の準備を終えたところで運のそばを食べ延命長寿を願い、除夜の鐘をききながら正月のくるのを待つ。



正月の準備(12月28日)

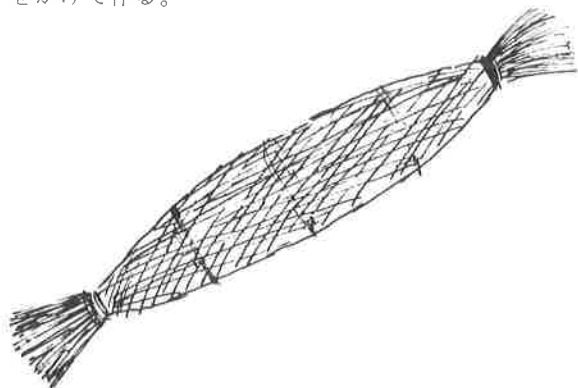
餅つき

<つくりかた>

餅搗(小豆、納豆、くるみ)材料作り方は小正月の餅脍に準ずる。

<言 伝 え>

神様の年越しが一段階すると、ようやく村人達は、自分たちの年越しの準備にとりかかる。納豆は煮てすす払いをし、餅をついてとり餅、食い餅は、その年のよい方角(毎年違う)にさげておき、6月1日の歯固めの日に食べる。どの家も正月のごちそうを腕によりをかけて作る。



年越(12月31日)

つくりかた

年越そば

材 料 (5 人 前)	
そば粉	カップ13杯
お湯	カップ31/2杯
そばつゆ	
だし汁	カップ5杯
しょうゆ	大さじ5杯
砂糖	大さじ 1 1/2杯

- ① 粉に熱湯を少量入れ、はしでかきまぜる。少々手でおし込みながら熱湯を徐々に入れていく。全身の力を使って手のひらをうまく生かしてまとめる。こねればこねるほどこしが出る。
- ② 台の上にそば粉「打粉」をふりよくまとまったそばをせんべい状に手のひらで薄く伸ばす。手で伸ばせるだけ伸ばし、次にめん棒に巻きつけ、左右に均等に力を加えて伸ばす。材料を打台に広げて打粉をふり、棒を左右上下にころがしながら伸ばす。
- ③ ②作業を数回くり返し厚さ2~3ミリになるまでのばす。
- ④ 庖丁の刃に合わせて折り込み、約3ミリ巾を目標に平均に切る。リズムをつけて力を入れなくて押し込むように切るとよい。
- ⑤ お湯をたっぷり使ってそばを入れます。さし水を2~3回して茹でざるに上げ、冷水でよく洗う。

言 伝 え

夕方から元旦を迎える準備で大わらわ、掛軸をかけ、まるめ餅を供え、神棚に燈明(ともす灯)をとぼし、財布を供えて家中で今年の労苦に感謝し、お参りする。夜は鮭の魚を食べ、静かに話し、運のそばと言って鶏肉を入れたそばを夜食にして延命長寿を願って一夜50日と言って夜明しをした。除夜の鐘を聞いて元旦参りを神社にする。そばは昔から救荒作物として作られ庶民にもてはやされた。
年越しに限らず、そば切やそばかえもづを作って白米の不足を補った。

参 考

そばにはビタミンB₁B₂ ルチン等が多く含まれており、血圧降下に有効であると言われております。たん白質も多くその中でも必須アミノ酸の含有量が多い。

納豆汁

材 料 (5 人 前)	
納豆	100 g
みそ	70 g
豆腐	1/4丁
いもがら	2本
油揚	2枚
平こんにゃく	1/3枚
うど	100 g
なめこ	適宜
ぜんまい	5本

干しそ葉	少々
刻みねぎ	少々
だし汁	カップ5杯

- ① 納豆はすり鉢でよくする。ねぎはみじん切りにする。
- ② うど、ぜんまいは3 cm位、油揚、豆腐、平こんにゃくは1 cm位のさいの目に切る。
- ③ 鍋にだし汁を入れて、いもがらを1 cm位に切って入れ柔かくなったら、うど、ぜんまい、油揚、平こんにゃ

くを入れ一煮立ちさせる。

- ④ みそ、納豆、豆腐を入れ火を止める。
- ⑤ お椀に納豆汁を盛り、もみしそときざみねぎを散らして出来上り。
 - 納豆汁は納豆を入れてから絶対に煮たないように注意する。香りがなくなってしまう。
 - 普通のみそ汁よりも少し濃いめにするとう味がよい。

言 伝 え

正月を始め、寒い国のもてなし、精進などの汁物として、ぜひ残したいものである。冬の寒い夜など納豆をつぶして出たところみが汁をさめにくくしているので冬の料理として喜んで食べられている。

参 考

たん白質に乏しい内陸地方は大豆を色々活用したが、納豆は大豆の消化があまりよくない欠点を補い、しかも冬の間、野菜不足になるため、保存してある山菜を豊富に入れて豆腐、油揚などの栄養を補給した。

一品料理

ぜんまい煮

材 料 (5 人 前)	
干しぜんまい	50 g
油	大さじ1杯
しょうゆ	大さじ4杯
砂糖	大さじ1杯
酒	大さじ1杯

<つくりかた>

- ① ぜんまいに、とぎ汁の水を入れ半日位おく。
- ② 新しい水を入れ火にかけ、沸とう寸前で火を止め汁がさめるまでそのままにしておく。
- ③ これを3回位くり返すとやわらかにもどる。
- ④ もどしたぜんまいを3cm位に切り、油でいため、砂糖、しょうゆ、酒を入れて汁がなくなるまで煮る(干しぜんまいは7倍ぐらいになる。)

<参 考>

ぜんまいは山菜干しの王様ともいわれ、血のめぐりもよくなるというのでお産の時にもよく食べる。仏事には糸こんにゃく、油揚などを入れてかかせない料理の1つである。

ぜんまいの白あえ

材 料 (5 人 前)		
もどしたぜんまい	200 g	
糸こんにゃく	1包	
にんじん	30 g	
④	だし汁	カップ1杯
	砂糖	大さじ1杯
	酒	大さじ1杯
	しょうゆ	小さじ1杯
豆腐	半丁	
くるみ	30 g	
⑤	砂糖	大さじ2杯
	塩	小さじ1/2杯
	しょうゆ	小さじ1杯

<つくりかた>

- ① もどしたぜんまいは、3cm長さに切る。糸こんにゃくも3cm長さに切り、にんじんは線切りにする。
- ② 鍋に④の材料を入れ、①を入れ5分位煮てざるにとる。
- ③ くるみをすり、かたくしぼった豆腐を入れよくすり、⑤の調味料を加えて味をととのえる。
- ④ ③に②のさめた具を入れてまぜあわせる。

一品料理

山かけ八杯

材 料 (5 人 前)	
豆腐	1丁
とろろいも	20cm位
だし汁	カップ5杯
とろろ汁のだし汁	大さじ3
{しょうゆ	大さじ3
{かつお節	大さじ3
辛いだいこん(しぼり汁)	大さじ1

<つくりかた>

- ① 豆腐は長さ3cm巾1cm位の短冊に切り、うすいお吸物を作る。
- ② とろろいもは皮をむいて酢水につけて、すりばちですって、だし汁を少しずつ入れながらなめらかにする。
- ③ お吸物を火にかけ、豆腐が浮き上がったところを椀に盛り、とろろ汁をかけ、辛い大根のしぼり汁を入れて供する。
しぼり汁を入れるところがおいしさのコツである。

ひっぱりうどん

材 料 (5 人 前)			
干しうどん	450g	しょうゆ	適量
納豆	200g		
ながねぎ	2本		
せり	少々		
花かつを	10g		
卵	4個		
だいこん	1/4本		

<つくりかた>

- ① だいこんはすりおろしておく。
- ② 納豆、ねぎ、せりは全部みじん切りにしておく。
- ③ 卵を溶きほぐし大根おろし、②の具と、花かつををあわせ、しょうゆを加えて味を整えておく。
- ④ たっぷりの湯を沸かし干しうどんを入れ、途中さし水をしながら茹でる。
- ⑤ 茹であがったうどんを鍋のまま食卓に運び、器にうどんをすくいとり②の納豆とあわせて食べる。

一品料理

つくりかた

かいもち(そばがき)

材 料 (5 人 前)	
{ そば粉	カップ3杯
{ 水	カップ6杯
{ 熱湯	カップ1杯
つけだれ	
①白あぶら(又はくるみ)	カップ1/2杯
{ 砂糖	小さじ1
{ しょうゆ	大さじ1
{ 酒	小さじ1
{ 湯ざまし	大さじ1

②納豆	1包
しょうゆ	大さじ2
だいこんおろし	カップ1/4杯
きざみねぎ	少々

① 分量の水をふっとうさせ火を弱火にし、その中にそば粉を少しづつ入れ手ばやくかきまぜる。生粉のないように更によくかきまぜる。

② 鍋のふちから1カップのお湯をまわし入れて、十文字に切れ目を入れて、とろ火にかけて汁がなくなるま

で煮る。汁がなくなったら、3分間そのままむらす。

③ むらしたら、もう1度ねばりのでるくらいねる。これを器に盛り、つけだれをつけて食べる。

たれの作り方

① 白あぶらをすりばちですり砂糖、しょうゆ、酒を入れする。それに湯ざましを入れのぼす。

② 大根おろし、きざみねぎとしょうゆ、納豆を入れる。

言 伝 え

そばは昔から救荒作物として作られ、庶民にもてはやされた。年越にかぎらずそば切りや、かいもちを作って、白米の不足を補ったという。そばを食べ延命長寿を願った。

参 考

厚手なべの方が出来上りもよく、こがさず出来る。残ったかいもちをまるめておき、みそなどつけてやいて食べてもおいしい。

一品料理

つくりかた

はっと田楽

材 料 (5 人 前)	
そば粉	カップ3杯
米粉	カップ1杯
水	カップ1 1/2杯
田楽の作り方	
みそ	100g
ながねぎ	50g
砂糖	少々
酒	少々

- ① そば粉、米粉をよくふるう。
- ② ボールに分量の水に入れ、①を入れよくこねて、耳たぶくらいの固さにしてよく丸める。
- ③ 鍋にお湯をたっぷりした中に塩少々入れ、②を入れ浮きあがったらざるなどにあげて、湯をきってさます。
- ④ あついうちにみそ田楽をぬり食べる。
- ⑤ またたくさん作っておき、みそ田楽をつけてやいて食べてもおいしい。

田楽の作り方

- ① すりばちにねぎを入れ、よくつぶしてする。
- ② ①にみそ、砂糖、酒を入れさらに良くする。

参 考

くず米の利用で、くず米をひき石でひいて団子を作ってたき木をたいたおき火で、網わたしやくしにさしたりして焼いて、みそだれ、ごまだれ、くるみだれ等をつけて食べる。子どものおやつとして食べられた。昔、作物の収穫がよくない時に主食としても食べられた。

