



—— 安来・能義ふるさとの味 ——

島根県能義保健所



目 次

はじめに

食つづりに寄せて

四季の行事と食生活

伝えていきたいふるさとの味	1
安 来 の 味	2
広 瀬 の 味	24
伯 太 の 味	46
すこやかしまね食文化づくり事業のあらまし	66
事業を終えて	70
あ と が き	71

はじめに

松江健康福祉センター・能義保健所長

竹内俊介

安来市連合婦人会、広瀬町比田美代里会、伯太町食生活改善推進協議会の皆さん、大変ご苦勞さまでした。平成6年度から、「すこやかしまね食文化づくり事業」に取り組んできたわけですが、県下各地の伝統的な食文化を記録として残すことができました。しかしこれは、単なる懐古趣味ではなく、それぞれに栄養のバランスなど工夫をこらした島根版健康食集ともいえるものです。

島根県は高齢者県ですが、一方では女性の平均寿命が全国第2位、男性で第22位（平成2年）という長寿県でもあります。長寿というと、沖縄県がわが国の代表選手ですが、沖縄の方の食生活に長寿の秘訣があると各方面で紹介されているのは、皆さんご承知のことと思います。同じように長生き島根の秘訣がこの「食つづり」に込められているのではないのでしょうか。

いうまでもなく、その土地土地の自然、社会的環境の中で、私たちは働き、生活しています。そしてまた、その中で私たちは様々な病気と闘ってきたわけですが、国民病といわれた病気も、結核、脳卒中、そしてがん、心臓病、糖尿病などと社会の移り変わりとともに変化してきました。島根県でも、昭和40年代には脳卒中特別対策事業の指定を受け、脳卒中予防対策に取り組んできました。漬物や塩分の濃い味噌汁などを減らしたり、卵や肉・魚などの動物性蛋白の摂取を増やしたりということが、食生活面では大きな課題でした。しかし、近年では若い人を中心に、野菜や穀物離れ、インスタント食品、外食・弁当の増加、高脂肪食、高カロリー食などの問題が出てきています。穀類、野菜、繊維質の多い日本食の良い点を活かしつつ減塩を図り、動物性蛋白、牛乳・乳製品の摂取を増やすことが大切になってきています。そのために、地域の皆さんが知恵をしばって考えたこの「食つづり」が、今後若い人たちや子供たちに引き継がれ、さらに改善を重ね、「島根のお年寄りも血色もよく、元気ではつらつとしているのはどうして」と問われた時に、島根の食つづり集がその秘伝ですと答えられるように、より一層住民みんなの財産にしていきたいでしょう。今後とも皆さんの活動に期待し、保健所もご支援申し上げることをお約束して、あいさつにかえさせていただきます。

食つづりの学習をして

安来市連合婦人会会長 角 美登利

広い能義田んぼにシベリアから飛来した白鳥が、優雅な隊列を解いて舞降りては、賑やかに落葉をついばむ絵の様な風景が今時季観られます。

私達は、この能義平野で天と地から豊かな恵を頂いて暮らしている事を喜んでおります。この豊かな農作物の恵は、この地に住んでいた先人達の勇気と知恵の結晶であります。私達はその意志を引継いで、収穫された素材を創意と工夫を重ねて調理し、伝統の味の上に新しい味を加わえていく課題を背負っています。

さて、平成6年4月、わが安来地方の特産の「筍ご飯」を皮切りに「出雲食つづり」の学習が始りました。

筍は、朝一番の掘りたてを生そのままご飯に炊き込んだ春の豊かな香りを、NHK健康フェアに参加のお客様にふるまいました。

赤いもぎたての苺では子供達も喜ぶ苺大福やヨーグルト和えの手軽な健康食を普及しました。

夏は緑の形のかわいいオクラで幾通りもの料理を披露し、秋は梨のワインソースかけで好評を拍しました。冬は安来節の唄で名高いどじょう掬いのどじょう鍋で舌づつみをうちました。

私達はこれらの数々の素材を生かした調理を学ぶ途々、新鮮な素材選びがどんなに大切か、食欲をそそるための器選びや見た目に美しい盛り付等、丁寧な指導を頂いた事は食生活の豊かさを身につけるよい勉強の機会だったと思いました。平素の何気ない料理も気配りで見栄えもよく、おもてなしが出来るのだと大きな収穫を頂きました。この体験を通して、保存のきく素材については季節外の楽しみ方も加わってきました。

美しい写真集の「出雲食つづり」や「安来地方食つづり」の配布が楽しみでございます。4月からの短い期間ではございましたが、有難く感謝の気持ちでいっぱいでございます。

有難うございました。

食つづりに寄せて

広瀬町比田美代里会会長 熊谷 貴子

食つづりは、島根県の食文化を未来に伝えて行くことを目的にして、平成2年度より隠岐地区を手始めとし、石見地区、出雲地区と春夏秋冬の伝統料理、郷土料理を作り、それを1冊の本にまとめられるものです。

安来市、伯太町、広瀬町の3市町もそれぞれ春夏秋冬の素材を選択し、それを基にその地方の伝統料理とその素材を活かした開発料理を作って欲しいと能義保健所から要望がありました。何故か広瀬町では比田地区に白羽の矢がたったようです。

この美しい比田の里のおいしい料理をそれぞれの年代の方達が守り伝えていけたら最高ではないだろうかと思い美代里会を作りました。以来この愛称で通させてもらっています。

この会のメンバーですが、60代後半より30代後半の方まで、いずれも食通の方ばかりです。一つの素材からいろいろな料理が出ること出ることに、本当にこの会で寄るたびに勉強させられることばかりでした。

10月9日、“ねんりんピック'95しまね”1年前の行事ということで、島根県民会館で食の祭典がありました。島根県内からこれはという料理が出品されていました。比田の美代里会からも、“じゃが芋のコロコロ煮”と“かぼちゃのいとこ煮”を出品いたしました。わけてもじゃが芋のコロコロ煮は大変に好評だったと伺いました。

その後、比田地区の文化祭に、美代里会のメンバーで、県民会館に出品した料理の上に比田の里の伝統料理も披露し、会場にこられた皆様より感嘆の声をいただきました。

これも、こういう機会を与えていただいたお陰と保健所の方に感謝致しております。これからも、この会を一層発展させ、比田の地でとれる山菜や生産される野菜等を利用し、医食同源の言葉どおり健康で長生きできる食の道を極めていけたらと会員一同思っております。

「食つづり集」について

伯太町食生活改善推進協議会会長 山本陽子

阪神大震災の被害の痛ましさには、胸を締め付けられる思いがします。1月17日、刻々と写し出される被害状況、阪神には妹の家族も友達もいます。連絡の付かないもどかしさの中で、何も出来ない自分が情けなく、言い様もない腹立ちに時が過ぎて行きました。やっとのことで皆無事との連絡が入り、ほっとしてからは勝手なもので、少し余裕を持ってテレビの報道に見入っていました。被災者の方には本当にお気の毒な事でしたが、私はこの災害から多くの教訓を受けました。

現在、飽食時代と言われているのにもかかわらず、大切な食物が被災者の人々になかなか行き届かないとは、食についてもいろいろな面から深く考えさせられました。

さて、本年度の活動の重点は、「食つづり集」に終始したと言えます。地元の野山で採れる山菜、畑で作る野菜等、身近にある材料を使って、古くから伝えられて来た料理、またそれに新しい創意を加えて作り上げた料理の数々、手間暇を掛け心を込めて作る田舎料理は、また季節の行事との関わりも深いこの素朴な味は、おふくろの味とでも申しませうか。

私達は調理をしていく中で、幼い頃を思い出し、あの頃、あの人、あの料理と懐かしい話に花が咲いたこともありました。そして料理一つ一つに、人々の心が、思いがいっぱい入っていることを改めて思いました。

春の部の料理作りの時には試行錯誤で大変でしたが、夏、秋と進むにつれて手順も慣れ、冬の部を終った時には皆ほっとしました。食生活改善推進員グループで取り組んだ「食つづり集」、連帯意識も深まり、これからの活動に一層の弾みを付けるものと思います。

最近ではインスタント食品が多く出回り、また出来上がったお惣菜も数多く店に並んでいます。手間暇掛けて作る料理が敬遠されつつあります。家族の人数も減ってまいり、だんだんと食卓が味気無く侘しいものになりつつあるような気がします。このような時に、この「食つづり集」を通して、私達の思いが少しでも次の世代を支える食卓に上り、楽しく明るく暖かく、心優しいおふくろの味を伝えて欲しいと願っております。

清水寺と精進料理

瑞光山清水寺 貫主 清水谷 善 圭

清水寺の縁起

厄ばらいの寺としてしたわれる安来清水寺は、今を去る1400年前、用明天皇即位2年（587）、尊隆上人によって開かれた観音霊場である。縁起によれば「開基以前の事、『山上に瑞光現われ、その光明を因として山を瑞光山と号し、また水の清く霊なるをもって清水寺と名づく』と伝えられる。

その後歳月を経て荒廃するも、中興開山盛縁上人復興に尽し、大同元年（806）平城天皇の詔勅を受け、七堂伽藍を完備する。

承和14年（847）11月、慈覚大師（天台座主円仁）、唐留学の帰路、当山に立ち寄り、光明真言会（現代の諷誦）を創め、これを機に天台宗となる。盛時には僧坊48を数えたと言う。

その後再三火災に遭うも、明德4年（1393）、再び大伽藍を復興、今日の寺域を形づくる。戦国時代に入るや、尼子と毛利の戦いに巻き込まれ、毛利によって焼き打ちにあい、根本堂（現存）を除いて全焼す。その後、毛利家、歴代松江藩主の庇護を受けて復興。地域の信仰を集め、安政6年、1万人余の檀信徒の力を併せて山陰唯一の宝塔を建立する。住職2代、大工3代、33年の歳月を費やして完成させている。

明治の神仏分離、昭和の農地開放と幾多の法難を受けるも、寺家・檀信徒、心を合わせて伽藍を維持し、平成4年（1992）、1万人余の浄財をあおいで、光明閣大講堂新築、根本堂（重文）解体修復の大事業を完遂、今日も尚法灯と伝統を脈々と伝えている。

清水の精進料理

清水寺の永い伝統の中で特に人々に知られているのが精進料理である。

清水の精進料理は、縁起の所でも記したが承和14年11月、慈覚大師が唐留学の帰路、当清水寺に立ち寄られた折りに伝授されたものと言いつたされており、禅系統の精進料理と比しても日本でもっとも初期の伝搬と考えられる。

さて、精進とは元々「勇敢にして諸々の善法を進んで修得する。」との意味で、仏遺経には喩えて「少ない水も常に流れれば固い石に穴をあける、これを精進と言う。」と説明している。このことから、精進料理とは酒肉を断てとの教えを実践することから名付けられた料理である。

慈覚大師

清水に精進料理を伝えられた慈覚大師は延暦13年（794年）下野国都賀郡に生まれ、姓を壬生と言った。15才になって比叡山に登り、伝教大師最澄に師事する。承和2年（835年）入唐の勅命を得て、同5年6月、遣唐使藤原常嗣に従って出発、唐在留10年、様々の苦難をくぐり抜け帰

朝する。

この間の日記が『入唐求法巡礼記』で、マルコポーロの東方見聞録と並び賞される世界に名だたる旅行記である。

この旅行記の中で慈覚大師は「空飯（精進料理のこと）というものは現帝の誕生日とか先帝の命日、歓送迎会、又お祝い事に催される宗教儀式の一部である。」と記録しておられる。今日で言えば会席料理やディナー・パーティのようなものである。

今日法事の後で施主が故人をしのんで小宴を催すのはこの故事によるのではなかろうか。

日記の中に精進料理の様子が次のように記されている。

「正午には人々は鐘を鳴らし、僧の大衆は堂に入った。満堂の僧、見習い僧、俗人、子供、婦人がそれぞれ席次に従って列を作って着座した。表歎師が木槌打ち『仏法僧を始めとする一切の永遠の命に恭しく礼拝し、感謝の念を捧げよう。』と唱えると、2人の若い僧が手に金の蓮華を持ってシンバルを打った。次に、3～4人の僧が真言を唱えた。

先ず最初に施主が香をたき、続いて僧俗男女を問わず順に香をたいた。それが済むと表歎師は先ず、施主の供養の趣意書を読み上げ、しかる後に仏を敬い、称賛する言葉を唱えた。続いて、『皇帝の聖なる統治が永く繁栄するために三宝に帰依いたします。今日の施主の幸多からんことを祈り三宝に帰依します。衆僧及び我々の父母、法界の生きとし生けるもののために三宝に帰依いたします。』とお唱えして、全員で声をそろえて般若心経を読経した。」と

余談ではあるが、今日我々が掛けている輪袈裟（略袈裟）は慈覚大師の考案である。これは大師が唐在留中に廃仏棄釈に合い、強制的に還俗させられたときお袈裟を細く折って襟に縫いつけたのが今日に伝わった。

さて、10年に及ぶ勉学研鑽の末、多くの教典、仏器、仏画等を収集して九州に無事帰朝された大師は京都への帰路山陰道を通られ、山陰各地を巡錫しておられる。平田の鰐淵寺・當清水寺・大山寺・三朝の三仏寺等々。この中で大師が伝授されたとして特に有名なのが当清水寺の光明真言会（今日の諷誦）と大山寺に伝えられた引接声明である。

御 當 番

清水寺では御當番と呼ばれる行事の中で大師直伝の精進料理を今日に護り伝えている。

御當番とは正月5日、清水寺鎮守の熊野権現と養命仙人に祝賀のご馳走を献上する行事である。

5日の朝を迎えると、ご馳走を献上する施主（貫主）、料理人、山守（注連縄を編み、お堂の飾り付けをする者）の順で風呂に入って身を清め、準備を始める。正午となり、献上の料理が出来上がると、お堂に入り、お供えし、齋宴の儀式を始める。

儀式の内容は先に記した日記の内容とほぼ同じである。

三礼をし、権現と仙人の徳を讃え、新しい年を無事迎えることが出来た慶びを述べ、感謝の言葉を唱える。続いて、ご本尊十一面観世音菩薩様を始め御仏のご加護に感謝し、そのお徳をたたえ、法華経を読誦する。

日記と異なるところは、施主の徳を讃えないことと、読むお経が心経の他に法華経が増えていることと、順序が若干前後するぐらいである。この間は當番僧が秘密で修法し、終わってお下が

りを寺族全員で頂戴する。ひいき無しに美味である。

次に献立表を記しておく。内容はここ百年、変化なしとのこと。

清水寺御當献立表

生盛（人参・大根・よめな・土筆）	焼物（御台引・昆布）
御汁（味噌汁・ごま豆腐・フキノトー）	御神酒一対
坪（（梅の花）味噌和・カブ）	御取肴（神馬藻・干柿・蜜柑）
平（人参・牛蒡・椎茸・昆布・焼麩）	御鏡餅一対
御飯（小豆飯）	御供餅十三
皿（からし味噌・大根少々）	

こうして1150年余に渡って伝えて来た清水の精進料理が、今日の様な姿になったのは江戸の後期頃からと思われる。

室町時代に起こった出雲の国三十三ヵ所観音霊場巡礼巡拝が江戸後期になると大変盛んになり、特に清水寺は観音信仰の中心霊場として栄え、巡礼者の途絶えることが無かったと伝えられる。そんな中、境内の坊で参拝者の便宜を図るべく宿坊を始め、そこで料理を提供したのが始めである。

今は御當の献立にも入っていないが、精進料理と並んで有名な清水のお土産、清水羊羹は元々この精進料理の献立の一つであったと云われているが、室町期に干天に砂糖を入れて菓子として食べるようになったことから、今日の清水羊羹が生まれたと推測される。

以上、清水の精進料理について述べてきたが、清水の料理は肉・魚を除いた会席料理であり、しかも、身分の高低・男女・長幼の別無く、皆平等にふるまい、楽しく会食するところに最大の特徴がある。

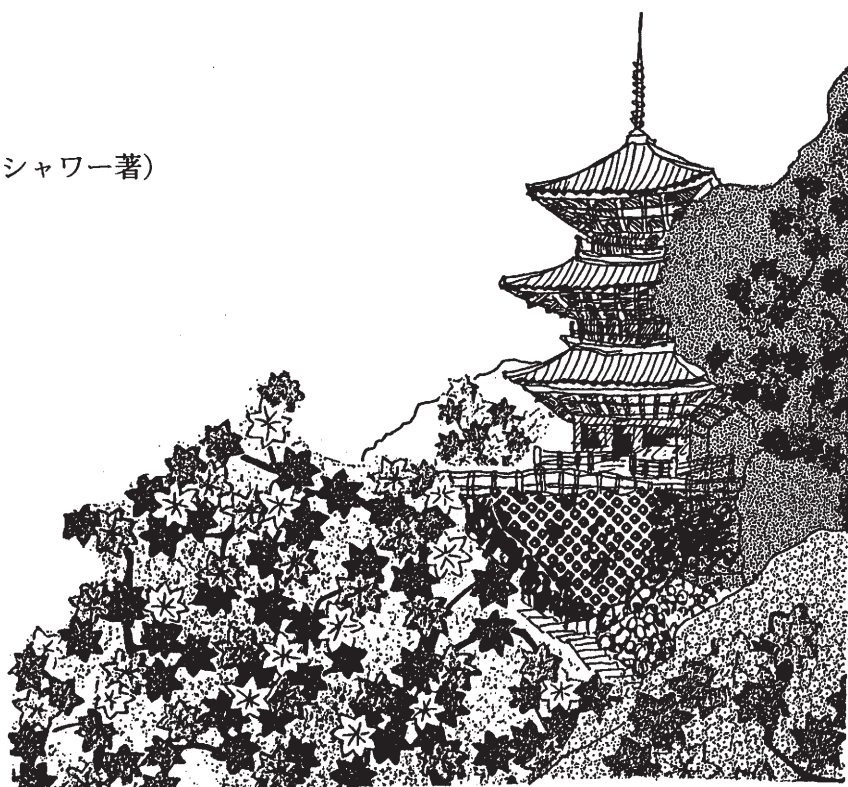
この慈覚大師直伝の感謝と慈愛の心を料理と共にいついつまでも護り伝えて行きたい。

参考文献

清水寺略縁起

入唐求法巡礼行記（平凡社）

世界史上の圓仁（E・Oライシャワー著）



四季の行事と食生活

(春)

3月中旬	社日講	おはぎ 精進料理	春分近い戌の日に社日神社にお参りしお札を頂き、家の柱又は壁にはり女性がお札の真向かいに座って直会をする。 (女性の生理の不浄を清めるのが目的の祭)
4月3日	雛まつり	いり米 草餅 白酒	3月25日頃から天神さんやお雛さんをだし、梅や桃の花を飾り、いり米、草餅を供え子供本位のお祭りをして白酒をいただく。初節句の家では親類から天神さんやお雛さんをもらうのでそうした人を招いて季節の素材で作ったごちそうをいただく。また、初嫁はその年の節句に嫁の里に夫婦揃って節句の礼に行く習わしがある。
4月24日	縄久利祭	山菜料理	牛馬の守護神で地元だけでなく仁多郡、日野郡、備中、備後辺りからもお参りがある。殊に、花笠神事は稀れな神事で氏子は数日前から5色の花を作りこれで作った花ほこを奉納する。 神事が終ると、この花を持って帰り牛馬の守りとする。
4月下旬	田植え	田植え料理	田植えをする前に、田に栗柴を立てその木に7株の苗をかけ、露の葉に白米をのせて供えた後炊き、みょうが、露、スルメで煮しめを作って田の神に供え後でいただく。
5月1日	八十八夜	餅 ぼたもち	立春から八十八日目に当たる日でこう言われる。又、八十八夜の別れ霜とも言い降霜がなくなる目安とした。餅、ぼたもちを作って祝うのが普通である。
5月11日	お伊勢さん	山の物 海の物 里の物 玄米	今津の伊勢神社のお祭りで、参拝した人は、まむしよけとして神社の床下の砂を持って帰り畑に蒔き、農作業が無事に終ることをねんじた。(以前は、玄米を炊いたが近年は白米を炊く)
5月上旬	田植の初植	初植え料理 えんどう飯	田植の初植で、栗の木の枝にご弊を飾ったものを田に立て12株(うるう年は13株)の苗を植え、山入りしたときの蒔きの枝で御飯を炊き正月の時の飾り昆布、スルメ等で料理を作り田の神様に供える。
5月中旬	植え祝い	砂糖餅 焼き米	田植後、砂糖餅を作ったり季節の素材で作った煮しめ、酢の物等を持ちより田植の労をねぎらった。 種もみの残りで焼き米を作ったり、これに砂糖をまぶした砂糖打ちを田植後作りおやつとして食べた。
	田植え時の はしま	うちご団子	乾燥大豆を粉にし、つなぎに山芋をいれて団子を作り味噌汁として出した。大変手間のかかる料理なので、とてもごちそうであった。
5月下旬	関参り	寿司	田植が終わると、虫避けの神様として名高い美保神社に山菜料理を作って参拝し、虫害なく稲が実るように祈願し、神札、榊、神水を受けて帰る。神水は田の水口に散布し、神札、榊は竹に挟んで田の隅に立て虫避けとした。 この時、竹で編んだ飯ぞうきや手かごを求めるのが常だった。

(夏)

6月5日	端午の節句	ちまき	<p>5日は端午の節句で、笹巻の団子を作って供える。男の子のいる家ではこいのぼりを立て、家の軒先にしょうぶ、よもぎを飾り、悪魔避けとした。また、菖蒲湯をわかして入浴し、無病長寿を祝う。この日山芋を食べると長命するといわれている。</p> <p>所によっては、しょうぶ、よもぎ、かやを小束にして屋根にあげた。これはしょうぶは勝負に通じ、よもぎとかやは、よもかや(まさかの意)に通じ、まさか勝負に負けないようにと言う願いを込めたものである。</p>
7月7日	七夕	赤飯 山菜料理	<p>竹に5色の短冊を飾り縁に机をだして西瓜、瓜、トウモロコシ、トマト等を供え星祭をする。あくる日の未明にこの笹を川原に立てる。又、この日は、硯の掃除をするものとされている。</p> <p>短冊に書く時には、字が上手に書けるようにという願いと、七夕におり姫とけんぎゅうが無事に会えますようにという願いを神様に祈るような気持で書くため、前日に硯を洗い、当日、朝露をくんで墨をすって書いた。</p>
7月5日	れんげ祭	麦粉 麦団子 ぼたもち 赤飯 うどん	<p>祇園祭とも言いこの日は、仕事を休む。元来、祇園さんの祭礼だが氏子のある神社ではどこでも行う。神前に新麦を供え、家では麦団子、ぼたもち、赤飯を作って神さんに供える。(昔は米、麦は貴重品であったので米や麦で作った食べ物は大ごちそうであった)</p>
8月7日	萩の節句	萩酒	<p>7日を萩の節句と言って、昔は長寿を祝って萩酒を供える。このころからお盆の墓掃除が始まる。</p>
8月13日	盆	供え物 胡瓜、果物 ナス、菓子、 刺し鯖、うどん 団子、里芋 ソーメン、おはぎ	<p>13日は、墓飾り、仏壇飾りをする。昼には迎え団子を供え、夜は膳を供えて盆さん盆さんこの明かりでごだっしゅい、ごだっしゅいと唱えて麻がらを門前で燃やして仏迎えをする。夕食は、仏さんのご相伴と言って家内中仏間で食べる家が多い。</p> <p>団子は、米の粉で作る家風で白団子、きな粉団子があり送り迎え団子はそのいずれかが供えられる。</p> <p>14日、15日は、盆の中心となる日で、仏壇には朝、昼、夜ごちそうをして膳を供える。15日夜は、送り盆で仏壇に夜食、</p>

			<p>団子、ソーメンを供えてから飾り物をちょうちんと線香をもって海岸に行き、盆送りの供物を舟にまとめ住職の読経のもとに送る。</p> <p>所によっては、食べられるものは持ち帰り、芋、豆を入れた雑炊飯を作る。これを精霊飯と言って食べると1年中腫物が出来ないとされている。地域によっては、16日早朝に送る所もある。</p> <p>盆の期間は、大体精進料理が中心だが魚は両親のいるものは食べてもいいが、片親の場合は14日の夜から、両親がない場合は15日以降から食べる。</p> <p>魚は、刺し鯖を食べるところもある。また、畑地に自生するひゆを浸し物、和え物にして食べるところもある。</p>
--	--	--	--



(秋)

9月15日	芋名月	さつまいも 団子	15日を芋名月といい、1年中で1番月の美しい時で芋と団子を 供えすすきを飾る。
10月	豆名月	お汁粉	15日を豆名月といって、大豆を枝ごと茹でてお汁粉とともに 食べつつ月を拜む。
11月	亥の子祭	ぼたもち 餅	この月の初めての亥の日でぼたもちや餅を作って神さんに供え る。この日は、大根を食べないで大切に作る習俗があった。 又、この日がこたつを出す目安となっている。
11月	からさで	ぼたもち	16日と26日でぼたもちをついて供え、「からさでさん、からさ でさん、お祝いします。」と唱えかしわでを打って、すりこぎで 戸口を叩いて閉める。夜、便所に行くとからさでさんに尻を撫で られると言われた。
11月	大師講	団子	24日は大師講で、だいしこ団子を作って仏様を祭る。

(冬)

12月1日	ひざぬりさん	おはぎ	朝、おはぎを作り家中の者が箸にはさんで師走川へまくれませんようにと唱え手の肘、足の肘をなでて食べる。
12月中旬	荒神さん	小豆飯餅	稲の刈り入れ、こなしが終わったところにする。頭屋に組の者が集まり杉、檜等の神木にご弊を立て小豆飯、餅を供え、神職を招いてお祭りをする。たくさんの弊を各戸へ持ち帰り井戸、池地主の神さんに供える。
12月21日	大師講	団子	弘法大師さんの日で、団子を作り小豆汁の中に入れ大師さんに供える。
12月22日 又は23日	冬至	豆腐 南瓜 大根 コンニャク	23日頃でとうじとうやと言いこの日は、豆腐、南瓜、ふろふき大根等を食べる。酒屋では、とうじ以下家中で祝う。この日に豆腐を食べると、年中無病であると言われている。
12月31日	大晦日	ぜんざい そば	大晦日にはぜんざいをして祝い、年越しそばを食べ1年中の越し方を追憶しつつ送る。 所によっては、ひらぎの枝に小魚をはさんで戸口のところに立てた。
1月1日	元旦	お節料理 御神酒 雑煮	元旦の未明、新米、その他の供物を水神さんに供え、恵方に向かって若水を汲みこの水で小豆雑煮を炊く。 餅、するめ、干柿、じんば、だいだいが供えてある神棚に小豆雑煮や醤油雑煮をそなえ、歳徳さんには、お節料理を供える。 家族が神さんに1年の無事を祈り雑煮等を食べる。 (歳徳さん、歳神さんに供えるお正月料理をお節という。御飯、汁、大根、昆布、人参、さといも、コンニャク、塩鱒、大根膾、煮豆、数のこ、ごまめ、赤貝等を供える。) 塩鱒の切り身を添えるのは、鱒が出世魚とよばれているところから世にあやかる意味だと言われている。
1月7日	7草	7草粥	6日に7草を採り、すりこぎ、しゃくしと共にまな板の上に並べ歳徳神にそなえ夕食後、すりこぎ、しゃくしでまな板を叩きながら日本の鳥が唐へ渡る。唐土の鳥が日本へ渡らぬうちに、7草揃えてやっほっほやっほっほと唱えごとをする。 7日の朝、この7草を入れ粥を炊く。

1月14日	ほとほと	ぜんざい	とんどさんの前夜、子供や、若者が獅子の面をかぶりほとほとと呼びながら1軒1軒回って餅をもらい、それでぜんざいを作って食べた。近年は、集まった餅を施設に届けている。
1月15日	とんどさん	ぜんざい 餅 粥	正月飾り、昨年中の御符、お札を集め中心に青竹を立て周りに寄せ集めて焼清める。この火で正月餅やすめを焼いて食べると1年中風邪をひかないといわれている。 この日は、ぜんざいや餅粥と言って餅を入れて小豆粥を煮家族で食べる。所によっては、1月5日ー7日にするところもある。
1月20日	はつか正月	大根 膾	正月飾りの神葉を加えた大根膾を作り神さんに供えた。 地域によっては、川えびを取ってきて加えた。
1月下旬	なますくらべ	なます 力もち	歳徳神のなますくらべと言って、膾を山盛りにして供えてから食べる。又、お正月に飾っていた力もちをおろして食べる。 力もちは、子供が1才になった時に子供にもちをつかせて作るので米粒が残ったもちとなる。これをそろばん、お金等と一緒に背負わせて1才の誕生を祝った。(小さい時は米粒が残っているが、大きくなるにつれ力もちつき、きれいにもちがつけるようになっていくところから、子供が力のあるじょうぶな子供に育てたいという親の願いが出ている。
2月3日	節分	黒豆 そば お節料理 コンニャク	3日の夜、お正月のお節と同じものを作りお神酒と共に神棚に供え家族が相伴する。当夜は、節分そばとコンニャクを食べる。コンニャクを食べるのは、1年間に食物と共に飲みこんだ砂をおろすためだといわれている。夕食後、神に供えてある黒豆で豆まきをし、幸福の神を迎える。節分の豆はしまっておいて、初雷が鳴ったときに食べる。 やくさしと言って、山椒のくしに干魚の頭を刺し出口に刺して、その臭気によって目に見えぬ邪霊をしりぞける。
2月8日	針供養	おやき そば	針を使うのを忌つつしむ日である。女、子供は裁縫が上達するよう願ってアメ入りのおやきと針箱を床の間に供え供養する。 この日にそばを食べる地区もある。
2月上旬	初午	赤飯 麦粉 炒りもの	2月初めての午の日に赤飯、豆腐、油揚げ等を持って稲荷さんへ参り豊作を祈る。この日は、柿の皮を干して粉にした柿粉を混ぜた麦粉を食べることにしている。 所によっては、米、豆、餅を炒って神さんに供えた。

伝えていきたいふるさとの味

安来市は、豊かな能義平野と山に囲まれ、いろいろな農産物に恵まれている地区です。

この地質と穏やかな風光は、今に至るまで島田の筍、梨を育て続けています。また、砂地である赤江地区では、その土壌の特質を生かした白葱、玉葱、いちごが栽培される等、良きものを伝えつつ、新しい物を開発していけるという自然の豊かさを持っている地区です。

そこから生まれた料理も、“筍御飯、梨の酢の物、どじょう汁”に代表される伝統料理の中に、“鴨鍋、玉葱の酢味噌かけ、いちご大福”等のような開発料理が違和感なく食卓に登るおおらかさを併せ持っている地区です。

広瀬町から東へ少し山の中に入った比田地区は、自然状況がきびしく、農作物もなかなか採れない地区です。

物の不足していた時代には、どんな物でも捨てずに利用したり、山の物、野の物を“山菜寿司、山菜おこわ”にみられるように上手に食卓にのせてきています。

素材の素朴さの中で、“じゃが芋のころころ煮、里芋の人形まわし”等にみられるように、煮方、切り方の工夫で食生活にうるおいを生み出そうとした気持ちが伝わります。

また、「戦後になって白米を食べるようになりました。」と言われるように、料理にも団子にしたものが多く見られ、行事食として、ごちそうとして、おはぎと共に利用されているのがうなずけます。

今では、おいしい比田米、手作りこんにゃくに代表されるように、自然の厳しさを上手に利用した農作物が作られています。

伯太町は、明るい自然に恵まれ、山の物、野の物が豊かに採れる地区です。

中でも、山菜、じねんじょ、なめこ、柚子等、山の幸に恵まれています。

春になると、わらび、ぜんまい等を皆で採りに行き、塩漬けや干したりして加工し、一年中いろいろな料理を作って楽しめます。

この自然の恵みである山の幸を用いて、昔から今に至るまで受け継がれている“ぜんまいの煮しめ、わらびの酢の物、じねんじょの煮しめ”等は、行事食として、お客様料理としてだけでなく日常の食生活の中にも生き続けています。

こうした野生味の中で、最近ではメロンのハウス栽培も始まり、このアールスメロンのおかげで私達は10月頃までメロンを楽しむことが出来るようになりました。