

秋



(都賀 松尾山八幡宮 秋祭り)

四季の行事と郷土料理	24
伝えていきたいふるさとの味 / 食材の加工	25
押し寿司	26
さんとう / しめ鯖	27
栗ご飯	28
香茸むすび	29
けんちん汁	30
そばのどじょう汁	31
ほうがん煮	32
香茸煮しめ	33
しその穂田楽	34

～四季の行事と郷土料理～ 秋

9月～11月

月	日	行 事	行 事 食	行 事 食 に 関 す る い い 伝 え
9		お月見	団子 里芋料理	すすぎや里芋、団子を作りお月様に供えた。
9	15	敬老の日	お赤飯	小豆の色は魔よけの色として、赤飯はお祝いにつきものだった。
9	23	秋の彼岸	おはぎ	お寺や先祖の墓に参ったり、仏前におはぎを供え、先祖の霊を供養する。
10		稲刈り	小豆ご飯	鎌祝いとして欠かせないものだった。田の畦で食べた。
10 ～ 11		祭り	お餅（小豆餡） 押し寿司 （香茸入り） 盛り込み 天ぷら 刺身 さんとう（酢物） 松茸の吸い物 すき焼き （兎・猪・鶏の肉 や干し鮎で）	氏神様の祭りで今年の収穫を祝い、家庭では親戚や知人を招き、新米や季節の食材で、お客様をもてなす料理を作った。持ち帰りが出来る料理も組み合わせた。 小豆餡のお餅をかならず作った。 神楽がある時は、各家庭で作った料理を持ち寄り、神楽を見ながら賑やかに食べていた。

～伝えていきたいふるさとの味～ 秋

- 栗ご飯
- 香茸炊き込みご飯
- 松茸ご飯
- 大根ご飯
- むかごご飯
- 香茸むすび
- そば
- けんちん汁
- にざい
- そばのどじょう汁
- ほうぼう（砲丸煮）
- 松茸の吸い物
- 焼きなす
- ずいきの酢物
- なすの煮物
- かぼちゃの煮物
- 香茸煮しめ
- ずいきの煮物
- しその穂田楽（しその穂を炒め味噌をまぶし干す）
- 鮎べか（干し鮎のへか鍋）
- がんもどき
- 芋もち



～伝えていきたい食材の加工～

- かち栗（栗をそのままカチカチになるまで干したもの）
- 干し芋（薄く切ったさつま芋を蒸して干したもの）
- さつま芋干し芋粉
- 芋あめ
- つるし柿



押し寿司

材 料

(20個分)

寿司飯		具	
米	3合	油揚げ	30g
水	3合	人参	100g
出し昆布	少々	揚げ半	100g
酒	大さじ2	ごぼう	100g
合わせ酢		かんぴょう	15g
●米酢	大さじ5弱	砂糖	大さじ3
●砂糖	大さじ5	みりん	大さじ1
●塩	小さじ1弱	醤油	大さじ3
飾り		出し汁	具がひたひたになる位
卵	1個	香茸(塩漬け)	60g
でんぷ	少々	砂糖	大さじ1
人参葉		みりん	小さじ1
		醤油	小さじ2/3
		出し汁	具がひたひたになる位

作り方

- ① 米は洗って水気をきり、同量の水と酒、出し昆布につけて30分位おき、昆布と一緒に炊く。
- ② 合わせ酢の調味料を鍋に入れて火にかけ、調味料を煮とかす。
- ③ ご飯が炊けたら寿司おけに入れて、合わせ酢をまわしかけ、しゃもじで切るように混ぜる。
- ④ かんぴょうは塩でもみ洗いしてから、水につけてもどし、茹でて水気を絞る。
- ⑤ ④と他の材料を細かく切り調味料で煮る。
- ⑥ 香茸は水に漬けて塩出し、細かく切り、鍋に入れ出し汁 調味料を加え煮、味をととのえる。
- ⑦ 寿司飯をとり、中に⑤、⑥を入れて丸める。
- ⑧ 型に⑦を入れ、上にうす焼き卵、でんぷ、人参葉をおき、型を押す。

寿司飯を作る



具を作る



飾りを作る



型に入れる



いい伝え

*祭りのご馳走として必ず作っていた。
今でも続いている。

ポイント

*上に飾るものは家庭によって異なっていた。



いい伝え

*祭りや正月には必ず作られていた。

ポイント

*鯖は塩鯖を使ってもよい。

さんとう

材 料 (4人分)

大根	200g
人参	30g
しめ鯖	100g
ゆずの皮	少々
●酢	大さじ2
●砂糖	大さじ1と1/2
●塩	少々

作り方

- ① 大根、人参は皮をむき短冊切りにする。
- ② ボールに①を入れ、塩を加えよくもみ水気を絞る。
- ③ しめ鯖、ゆずの皮と●の調味料を加えよくなじませる。



いい伝え

*冷蔵技術が発達していない頃から生魚の保存法として作られていた。

ポイント

*鯖は塩鯖を使ってもよい。
*鯖を浸しておく時間はお好みで。
*酢に出し昆布を入れて浸しても良い。

しめ鯖

材 料 (4人分)

鯖	1尾(300g)
塩	大さじ2~3
酢	適量

作り方

- ① 鯖は3枚におろし、腹骨をそぎ取り塩をふる。
- ② ①を1~3時間置き、塩がとけ身がしまったら、酢で塩を洗い落とし、バットに入れて、鯖が浸る位の酢を加え15~30分程度浸しておく。
- ③ ②をまな板に乗せ、骨抜きで小骨を抜き、裏返し頭の方から皮をむく。
- ④ 刺身のように切る。



栗ご飯

材 料 (4人分)

米	1.5合
もち米	0.5合
栗	200g (むいた物)
塩	小さじ2/3
酒	大さじ1
みりん	小さじ1/2
出し昆布	10cm角1枚



作り方

- ① 栗は皮をむく。
- ② 米ともち米を洗い、炊飯器に入れ酒、塩を入れ普通に水加減し栗、昆布を入れる。
- ③ 炊飯する。
- ④ 炊きあがったら、昆布を取り出し、軽く混ぜて器に盛る。

炊飯器に材料を入れる



炊きあがり



いい伝え

* 季節の味としてどの家庭でもよく食べていた。

ポイント

* もち米を入れると、一段と味が良くなる。



香茸むすび

材 料 (4人分)

米	2合
塩漬け香茸	適宜 (30g)

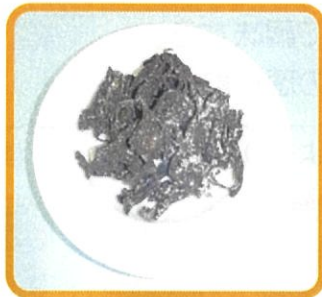
山に生えている香茸



作り方

- ① 塩漬け香茸は、さっと洗う。
- ② 塩の加減により、塩出しをし、細かく刻む。
- ③ 炊飯したご飯と混ぜ、むすびにする。

塩漬けした香茸



香茸を水に入れ塩出しする



香茸をご飯に混ぜる

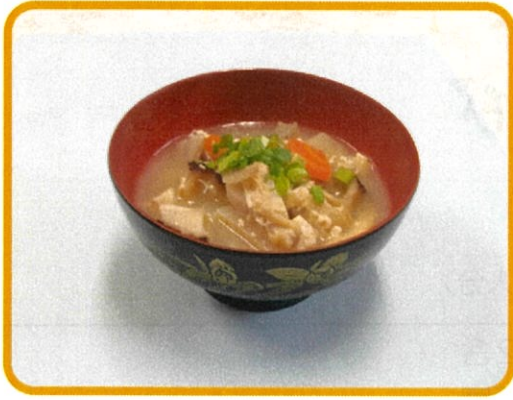


いい伝え

* 香茸は独特の香りとほろ苦いこくのある味わいがあり、美郷町では、すすきの穂がでてくる頃になると競って採取していた。天日で干すと、香りがあたり一面に立ち込める。塩漬けでの保存もする。塩漬けにした香茸を刻んで混ぜたむすびは、なつかしい故郷の味がする。

ポイント

* 生も干した香茸も茹でこぼし、あくを抜いてから使う。



けんちん汁

材 料 (4人分)

里芋	2個 (60g)	干し椎茸	2枚 (5g)
大根	100g	こんにゃく	80g
人参	60g	ごぼう	5cm (15g)
油揚げ	1/2枚 (10g)	豆腐	1/2丁 (200g)
ごま油	大さじ1	だし汁	3カップ
葱	2本 (5g)	醤油	小さじ2
		塩	小さじ1/3

材料



作り方

- ① 大根は短冊切り、人参はいちょう切り、里芋はぬめりを取り半月切りにする。干し椎茸は水につけてもどし、いちょう切りにする。
- ② ごぼうはさがきにして水に浸し、こんにゃくはちぎって茹でる。
- ③ 葱は小口切り、豆腐は水気をきり粗くくずす。
- ④ 鍋にごま油を熱し、豆腐をしっかり炒める。
- ⑤ 他の材料も炒め、だし汁を入れ材料が軟らかくなるまで煮る。
- ⑥ 塩、醤油で調味する。
- ⑦ 小口切りの葱を散らす。

材料を切る



豆腐をよく炒める



他の材料を入れて炒める



いい伝え

- *寒い冬にはよく作っていた。
- *野菜が沢山とれる秋でも、野菜のくずを捨てないで、汁の具材として大切に食べていた。

ポイント

- *ごま油でしっかり炒めることにより、こくが出る。
- *干し椎茸のもどし汁も使うと美味しい。



栽培されているそば



そばのどじょう汁

材 料 (4人分)

大根	120g
人参	60g
里芋	120g
大根葉	20g
そば粉	カップ1と2/3
小麦粉	大さじ5
山芋	120g
塩	小さじ2
だし汁	カップ3
味噌	大さじ1と2/3

作り方

- ① そば粉、小麦粉、すった山芋、塩を混ぜて練る。
- ② だし汁で大根、人参、里芋を柔らかくなるまで煮る。
- ③ どじょうの形にととのえたそばを入れて煮る。
- ④ 煮立った中に味噌を加え、大根の葉のみじん切りを散らす。

いい伝え

- * そばは、「そば七十五日」といわれるように生育も早く、やせ地で栽培出来るので米、麦を補うものとして古くから栽培されていた。
- * 「一鉢二のし三包丁」のそばの基本とは異なり、よくこねたそばをどじょうに見立てて作っていた。
- * 昔は鯨の脂身を入れて、フウフウ言いながら食べていた。
- * 季節の野菜を彩りよく入れて、主食、副菜を兼ねた料理である。

ポイント

- * 汁の具は、季節の野菜を数多く使い、豚肉など入れるとこくが出て美味しさが増す。
- * そばには、ルチンが多く含まれ、血圧を下げる働きがあるといわれている。
- * 本格的なそば打ちと違い、ボールでよく練りあげるだけなので、手軽に作れる。



ほうがん煮(ほうぼう)

材 料 (4人分)

里芋	8個 (250g)
小豆	1カップ弱 (120g)
●塩	小さじ1/2位
●水	適宜

畑で栽培されている里芋



作り方

- ① 小豆を洗い、鍋に水とともに入れ火にかける。
- ② 煮立ったら、水を捨て、再び水を入れて小豆が柔らかくなるまで煮る。
- ③ 里芋は皮をむいて、一口大に切り茹でる。
- ④ ②の中に③を入れ煮て、塩で調味する。

軟らかく煮えた小豆



一口大に切った里芋



出来上がり



いい伝え

*米が不作の時や水田の少ない地域で、米不足を補うための料理だった。小豆を煮、その中に里芋の親芋を大きく切って入れ、塩で味をつけたもので、秋から冬の食卓にのぼった。当時は「^{ほうがん煮}砲丸煮」とか「ほうぼう」と呼ばれていた。

ポイント

*里芋を茹でておくと、煮こぼれしにくい。



香茸煮しめ

材 料

もどした香茸	100g
●醤油	大さじ1
●砂糖	大さじ2
だし汁	ひたひた
白ごま	少々



作り方

- ① 塩漬け香茸は、さっと洗う。
- ② 塩の加減により、塩出しをする。
- ③ 鍋に②を入れ、だし汁をひたひたに注ぎ煮る。
- ④ 途中、●の調味料を加え味をととのえる。
- ⑤ 煎りごまを振る。

塩漬け香茸



香茸を水に入れ塩出しする



出来上がり



いい伝え

*とても重宝され、秋の祭りには煮て、押し寿司の具としたり、煮物として盛り合わせていた。

ポイント

*独特の香りと味があるので、他の茸と一緒に煮ないで、単独で煮る。



しその穂田楽

材 料

しその穂	ボール1杯
●味噌	100g
●砂糖	大さじ2~3
●みりん	大さじ3
●酒	大さじ2
●唐辛子	少々

作り方

- ① しその穂は洗っておく。
- ② フライパンでしその穂を炒る。
- ③ ●の調味料を合わせておく。
- ④ しその穂を炒った中に、合わせ調味料を入れからめる。
- ⑤ 皿に並べ、天日で1日位干す。



フライパンで炒る



調味料を入れからめる



いい伝え

- *どの家庭でも秋になると、もろぶたに入れて天日干しし、空き缶に入れて保存していた。
- *祭りのご馳走のひとつになっていた。

ポイント

- レンジで3分位乾かしてもよいが、天日の方が美味しい。
- 穂の軸を取り、しそ味噌を作ることもある。