

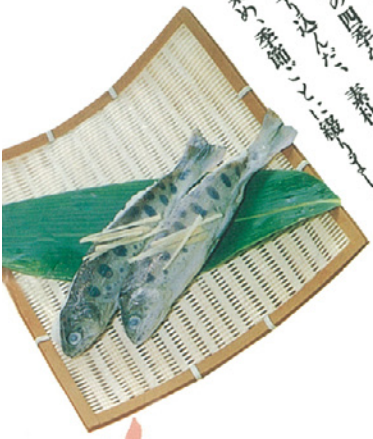


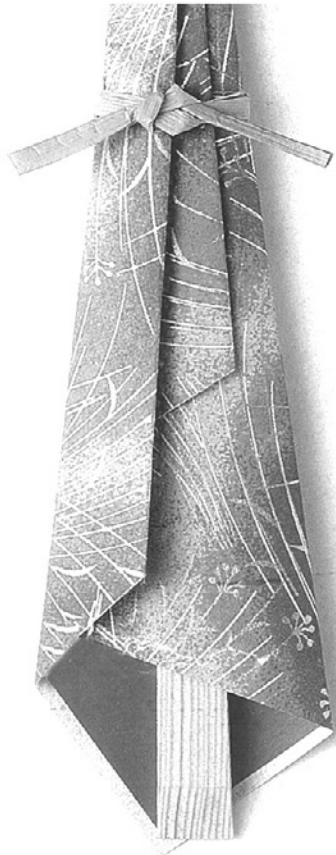
和食文化の宝庫 島根県

The Cuisine of the Iwami District  
of Shimane Prefecture

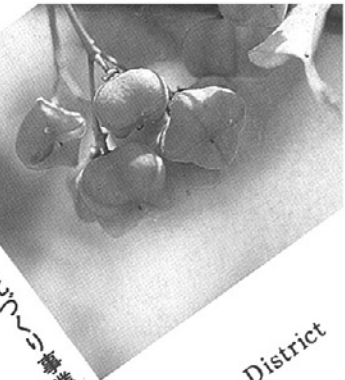
# 島根の食文化

島根県は、山陰地方の中心地として、古くから食文化の宝庫として知られてきました。島根の食文化は、自然の恵みと人の営みによって育まれてきました。島根の食文化は、山陰地方の中心地として、古くから食文化の宝庫として知られてきました。島根の食文化は、自然の恵みと人の営みによって育まれてきました。





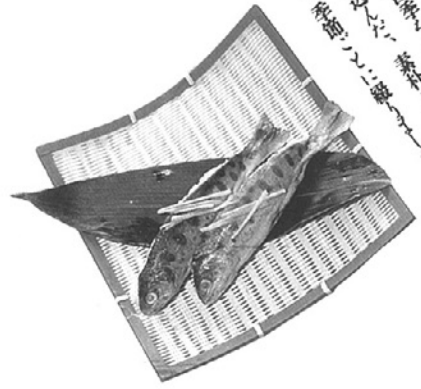
島根県産品を贈る際のマナー



# しまねの食文化

The Cuisine of the Iwami District  
of Shimane Prefecture

島根県産品を贈る際のマナー  
島根県産品を贈る際のマナー  
島根県産品を贈る際のマナー  
島根県産品を贈る際のマナー  
島根県産品を贈る際のマナー  
島根県産品を贈る際のマナー  
島根県産品を贈る際のマナー  
島根県産品を贈る際のマナー  
島根県産品を贈る際のマナー  
島根県産品を贈る際のマナー





健康は、みんなの願いであり、明るい人生豊かな社会の礎です。

本県では、昭和59年度から「すこやかしまね健康づくり事業」を実施し、県民の健康づくりに努めてまいりました。そして、その一環として平成2年度から「すこやかしまね食文化づくり事業」を開始し、健康づくりの中でも特に重要なより良い食生活について、普及・啓発を図ることといたしました。

近年の食生活は、加工食品の普及、外食産業の増大、食生活の欧米化・画一化等が進み、旧来伝え育まれてきた家庭の味や、地域特有の食べ物が衰退しつつあると聞いております。このことは、家族や地域のつながり、かかわりなど食を通しての「こころ」の変化にもつながることと危惧しております。

「すこやかしまね食文化づくり事業」は、食生活改善を中心に、健康づくりのためのボランティアとして活躍されている石見地区の食生活改善推進協議会会員の皆さまの協力を得て、地域の伝承料理を掘り起し、「健康」という視点からの再評価を行い、次の世代に積極的に残していくことを目的としたものであり、食を通しての「こころ」をも伝えていこうとするものです。

このたび石見各地から集められた「伝えたい料理」をまとめた冊子を出版することにいたしました。豊かな食生活のために、皆様方の積極的な活用を期待しています。

終わりに、本冊子作成にあたり、御協力いただいた食生活改善推進員をはじめ関係者の皆様に厚くお礼申し上げます。

平成3年3月

島根県知事

澄田 信義



「私達の健康は、私達の手で！」と地域における健康づくりの実践者として、食の大切さを切実に感じている私達は、このたび行政の皆様方と御一緒に、島根の食文化づくり事業に取り組みました。

島根は、細く長い県ですので、まづ石見地区からの出発としました。地元の素材調べから始まり、伝承料理の発掘・開発等々。季節の海の幸、山の幸をうまく噛み合わせた先人の智恵と工夫には、思わず膝をうつものもありました。改めて、土地に根ざした食文化に接し、地区との交流も一層深まり、よい勉強をさせていただきました。

このたび、食つづり―石見の四季―として島根の第一報をお届け出来ました事は、会員の大きな喜びとするところです。最近の多様化した、また豊かすぎる食生活にも一石を投じるものであると確信しております。

高齢化がすすむと予想されている21世紀は、子供の頃からの健康づくりが、益々重要になろうかと思われれます。私達食生活改善推進員も、この食つづりを手元に携え常に正しい情報を持って、食生活をしっかり見つめ直していきたいと思えます。

終りになりましたが、本冊子を発刊するにあたり、ご指導、ご協力をいただきました行政の皆様方をはじめ関係各位の皆様方に深く感謝申し上げます。

平成3年3月

島根県食生活改善推進協議会  
会長 二木 千代子



今日の食生活は、経済的繁栄・流通機構の整備・情報網の発達等社会環境の影響を受け急速に変わりつつあります。

また、女性の就労増加に伴う家事労働の短縮や、欧米型食生活志向等のニーズによって加工食品への依存度が高まり、その結果食生活の画一化や季節感・地域性の喪失が起っています。一方、県民の健康実態をみると、がん・脳卒中・心臓病の三大成人病による死亡が全死亡の六割を占め、高血圧、糖尿病などの有病率も高い状況です。これらの疾患は、日常生活習慣とのかかわり、中でも食生活との関連は深く、食習慣の変化と疾病構造の変化の相関があげられています。特に最近では、学童における肥満、高血圧、高脂血症などが問題となり、「小児成人病」として注目される中で、子どもの時からの食習慣(アンバランス、不規則など)の問題が取り上げられています。このような状況をふまえ、総合的に対策を推進していくためには望ましい食生活のあり方について具体的な指導を行う事が必要であり、昭和63年度には「しまね健康づくりのための食生活指針」を策定しました。今後ともより良い食生活について考えることがますます重要になってきています。

また、加工食品の増加は、便利さの陰で、家庭の中で食事づくりを通して作り出される健康への願い(知恵)や、家事労働への感謝、家族の共同意識や食物への慈しみなど、食を通しての「こころ」の交流、連帯感などを希薄化しています。

このような中で、昔から伝わる食生活や料理を見直し、「健康」の視点から再評価を行い、「食」に寄せる知恵や想いを学び、今後に伝えていくことにしました。

地元でとれる食品を生かし、家庭や地域での「食」を通しての家族交流や連帯を強める「心のふれあう食卓づくり」を目的として平成2年度から「すこやかしまね食文化づくり事業」に取り組みました。

今年度は、石見各地の田畑・野山・川や海でとれる地元の産物について調べ、それらを生かした昔から伝わる土地の料理を発掘・開発し、その中から、地域に広め次の世代まで伝えたいものについてまとめました。

## 目次

発刊に『せて  
はじめに

### 石見の食生活

- 石見の食文化と歴史的環境
- 健康づくりと食文化
- 四季の行事と食生活
- 料理マップ(折り込み)

### 伝えていきたい郷土の料理

- 春の編
- 夏の編
- 秋の編
- 冬の編

すこやかしまね食文化づくり事業に寄せて

### 附録

あとがき



# 石見の食生活

---

石見の食文化と歴史的環境

健康づくりと食文化

四季の行事と食生活

料理マップ





石見の食生活

# 石見の食文化と歴史的環境

**石見国**は、むかしは「石海<sup>いわみ</sup>」という表現もなされていたように、地域の70パーセントが岩石の山で、山の間を東は静間川、三瓶山、中央部は江の川、あるいは浜田川、周布川、西には高津川、益田川が流れ、高い山並みは海岸まで迫り、石見全域は石東、石央、石西と呼ばれて三つの区域に分断されています。

近世の歴史も石東は天領の石見銀山領、石央は浜田藩、石西は津和野藩といったふうに、出雲にくらべて、地形や行政がまるきり異なる複雑さです。

三つの生活圏にもたらされた民俗文化も、東は出雲や安芸、備後、中部も安芸、備後、西は周防、長門と深い関係をもち、影響も受け、三つの生活圏は、それぞれ異った食文化を育ててきました。

歴史を戦争前にさかのぼって、石見の農山村へ入ると、見たことも、聞いたこともないような食文化の世界を味わうこととなります。それも遠い昔のことではなく、戦後の盛んな町村合併や、交通網の整備は、食文化の世界に急変をもたらし、地域と地域との間の差をなくし平均化させました。

これはいい替えれば、遠い祖先の苦勞がしみこんだ食文化が消え去り、村の素材な個性が薄くなったということです。

**江戸時代**の266年間は、大小の災害や飢饉が、あわせて100回にもものぼります。

特に享保・天明・天保の飢饉は、江戸時代の三大飢饉と呼ばれ、農村を苦しめました。

災害のほか地主の取り立ても、小作の恐怖でした。かつての天領の農民の話では、「米10アール当たり8俵か7俵の収穫に対し、7俵から8俵を地主に取られる。一駄(米2俵)が残れば万々才だった」とか。

こんな乏しい生活の中の、農漁村の食の工夫を見ると、サツマイモが広く利用されており、石見銀山19代代官で、いも殿様といわれる井戸平左衛門の頌徳碑が、石見の村々に建てられたわけが、この食生活から見て、よく分る気がします。

農村の主食の知恵では、麦と雑穀が主体で、麦にヒエ、キビ、粟、栃などを加え、漁村ではアラメをまぜます。屑米を利用した大根飯、茶飯、ふき飯などもあります。正月やお盆、お祭りのときは米飯を食べますが、これとて



も米三合と麦一升到サツマイモの混合でした。畑作地帯は夏から秋は麦飯、秋から冬は粟飯にサツマイモやジャガイモ、キビを加えました。

**餅**は食べる楽しみの主役でした。正月四日のテンコ餅、彼岸のボタ餅、節句は草餅やマキ、お盆はだんご、十月は亥の子餅、このほかに誕生餅、法事餅、棟上げの祝い餅などがありますが、餅といっても、モチ米でつくったのではなく、屑米を粉にしたものや、粟餅、キビ餅などでした。なお石見銀山領の豊かな家では、正月の雑煮餅の上に、卵やカマボコ、ノリ、カツオ、セリ、ミツバなどの青味を上盛りにしました。これは江戸から来た役人の家族が、江戸の風習を伝えたものでした。

**農家の食事**の回数には、粗食に耐えて、激しい労働をする、暮しがにじんでいます。

朝草刈りの前に茶ガユ、午前九時に朝食、正午昼食、午後四時、はずま(はしまん)午後九時はイモ飯の夕食といったふうに、五回から七回にわけて食べました。

山仕事のときに、番茶の代用に笹の葉、ネムやグミの葉、藤の若葉を焦がして使いました。

**郷土食**は江戸時代の人々にとって、ささやかな奢りでした。いまも季節をにぎわすのは「ヘカ鍋」と「箱寿司」です。

ヘカとは、鋤鏡にふちを取りつけたような鍋で煮るのでこの名があります。スキ焼きと違って、タイ、サワラ、ブリなどを、野菜と共に煮ます。箱寿司は、石見以外では「押しずし」といっています。

このほかに少し許りの米に、夏豆や大根などを番茶の煮汁で煮る「茶がゆ」や、秋サバの骨をはずして塩漬けにし、一斗桶に一本つけて一年中食べる「きずし」などがあります。

**弁当**では「おカユ」を竹の筒に入れたのを弁当と呼んでいた山村もありました。弁当のおかずには肉やカマボコを使うようになるのは、昭和になってからです。

**おやつ**は午後二時ごろ、昔の八つ刻に食べたので「おやつ」といいます。よもぎ餅、ガニ餅、カキ餅、焦げつき飯、ふかしイモや、カキ、栗などでした。

**宗教**と結びついた食べものには、浄土真宗の盛んな石見の土地柄が、あらわれています。

一月十二、十三日ごろの大連夜餅(餠入り)あるいは寒餅。お正忌(親鸞忌)の餠餅。報恩講の「埋め飯」などがあります。

埋め飯は宴会などのあとの、残りものを利用してすることから生まれ、残りものを生かす感謝が、報恩講に結びついて石見全域に広がりました。

こうして先人の考え出した食べものの、工夫のあとを辿ってみると、災害や飢饉、高い年貢米を出したあとなどの乏しい食べもので、食の民芸ともいえる、種々な食べ方を生み出しました。そこに、石見の土地柄が反映されているのは興味が深いことです。

郷土史家 石村 禎久氏  
(大田市大田町城山在住)



石見の食生活

# 健康づくりと食文化

石見地方は、中国山脈から流れ出す清流が、平野を形成することなく、そのまま美しい日本海に注ぎ込むリアス式海岸となっています。このことが、貧しい中にも豊富な山の幸と海の幸の混在する独特な食文化をつくり出してきました。

山紫水明な山間部では季節感漂う山の幸、川の幸と共に加工食、保存食として工夫された海産物が活用されています。深緑の海が広がる海岸部では、新鮮な海の幸に山菜が加えられています。これらのことは、栄養学的にみてもバランスがとれていて、古人の生活や工夫は実に健康的です。

近年、健康科学が発達し、「食と健康」への関心が高まるにつれ、海の幸、山の幸を豊富に使った日本の食事が、長寿食、健康食として欧米諸国でも注目されるようになりました。日本食の素材となっている魚類は、獣肉に比べて不飽和脂肪酸に富み、心筋硬塞や脳梗塞の主因となっているアテローム性の動脈硬化を予防するうえで大変すぐれています。

海藻は、鉄分、マグネシウム、タウリン等各種のミネラルや微量元素、繊維を含み体内での有効な働きが注目されています。野菜、果物類とりわけ緑黄色野菜は、各種のビタミン類、鉄分、繊維を含み、動脈硬化や大腸・胃癌予防効果についても報告されています。更には大豆・玄米・麦・青魚・大根・椎茸等自然の幸を材料とした多くの食品が動脈硬化の抑制、老化防止作用、抗腫瘍活性等々機能性食品としての働きが再認識されつつあるところ です。

いわゆる日本食は、生活の欧米化、環境汚染の進行の中で増加している癌や動脈硬化性疾患の予防上極めて有効であるといえますが、健康へのマイナス点も認識しなければなりません。保存食や加工食の味付けによる塩分の過剰摂取、ややもすると動物性蛋白や脂肪質不足になりやすく、高血圧・脳卒中・胃癌の多発原因の一つと考えられます。

今、急激な社会変化の中で、伝統的な数々の日本の食べ物が引き継がれることなく忘れられ、失われようとしています。長い年月をかけ、人々の生活の中で育まれてきた貴重な料理を現代に生かす試みが開始されました。これは、単にセンチメンタルな過去への回帰でもなく、グルメブームに触発された商業ベースの本物志向でもありません。庶民の生活の中で、地域の特性が加味され定着してきた地域文化の一端としての食、いわゆる“食文化”

の継承です。

石見地方の伝統的な料理を基として、利点を失わず日本食のマイナス面を改善した料理集は、多忙な時代にあっても安全・手軽・廉価等を考慮されたものであり、現代人の食事の欠点を補う健康食として有効です。

これらは、過度の商品流通と大量生産によって失われてきている生産と消費のつながり、食を通した四季の趣き、自然への親しみを大切にしたものです。

情報化、高速化、コンピュータ化の中で進む人間疎外・増大する種々のストレス・過労、不規則等の生活は、私達の心身に多くの障害をもたらしています。

食を通した母なる自然との出会いは、現代人の心に“ゆとり”“やさしさ”“さわやかさ”を思い出させてくれます。それは、不健康な今の生活を見つめ直す契機となるに違いありません。

食文化づくりは、地域ぐるみの健康づくりの中にあつて行政、住民一体となつてすすめる活動の有効な方法です。

浜田保健所

保健予防課長 中川 昭生

## 春

3月～5月

	行事	行事食	行事食に関するいわれ
3 / 21	彼岸	●ぼた餅	<p>春分・秋分を彼岸の中日とし、前後各3日計7日間をいう。寺院や先祖の墓に参り、ぼたもち(おはぎ)を仏に供えたり、親養いと称して里帰りのお嫁さんの土産とした。餅米・うるち米を半々に入れて炊き、熱いうちにつぶして作るが、春は牡丹のようにぼた餅(小豆)、秋は萩のようにおはぎ(黄粉)という。</p> <p>大田の彼岸市は江戸時代の終りごろから始まった商人たちの開いた市で、大田市の人口より多い人出で賑わう。</p>
4 / 3	桃の節句	<ul style="list-style-type: none"> <li>●白酒</li> <li>●ひし餅</li> <li>●箱寿司、角寿司</li> </ul>	<p>季節の変わりめに日を定め、節句と呼ばれる料理を作って祝った式日である。女子の祝日。</p> <p>ひと月おくれで祝い、花見をかねて重箱弁当を持ち野山に出かける。</p>
4 / 8	花祭り	<ul style="list-style-type: none"> <li>●甘茶</li> <li>●もっそ飯</li> </ul>	<p>御釈迦様の誕生を祝い灌仏会に釈迦の像に注いだり、もっそ飯(小豆御飯を炊いて物相型でくり抜いたもの)をお供えする。</p>
5 / 5	端午の節句	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ちまき</li> <li>●柏団子</li> </ul>	<p>男子の祝いとされ、ちまきを作り菖蒲湯に入り成長と健康を願う。</p> <p>団子をマキシバ・柏の葉等に包んで蒸して食べる。</p>
	三祓さん (田植始め)	<ul style="list-style-type: none"> <li>●豆むすび</li> <li>●煮〆</li> </ul>	<p>田植えの頃になると、田の水口に祭壇を設け、黒豆の入ったごはんで豆むすびを作り、ほう葉に包んで酒・煮〆等を供え豊作を祈る。</p>

## 【食卓に並ぶ料理】

- 鰯の南蛮漬
- ボベめし
- 若竹汁
- きゃらぶき
- 筍の木の芽あえ
- 芽かぶとろろ
- うでじかの白和え
- キャベツの酢物
- せり御飯
- 箱寿司
- ちしゃもみ
- わらびの辛味噌和え
- ふきのとうの天婦羅
- よもぎ飯
- 山菜おこわ
- 鰯のたたき
- 若芽のめた
- ふきの信田巻
- ぜんまいの白和え
- 山椒の味噌田楽
- たらの芽の天婦羅
- うずめ飯
- 葉わさびのしょうゆ漬
- ふき御飯
- ふきの三杯酢
- えんどう豆の御飯
- にらギョウザ
- あおみ(よもぎ餅)

## 季節行事の食べ物

津和野町食生活改善推進協議会

### 岡田 律子

二月も下旬になると、「よもぎが芽を出したよ、おやきの頃が近づいたけえね」という会話が聞かれるようになります。

津和野では、初市の立つ三月十日に、蓬を摘んでおやきを作る習わしがあります。鉄板に油をひいて焼きあげる香ばしい味は古里の味そのものです。

物が豊富に出廻り、食べ物の旬もわからなくなった今、このような行事は貴重なものです。受け継がれた四季折り折りの行事食は、暮しのアクセントであり家庭の潤いです。

若いお母さんと、お子さんの月見のすすき取り等の光景を見た時は、すすきや団子を囲んでの一家団らんを見るようで嬉しくなります。忙がしい世の中です。昔通りにとは思いますが、現代にあったアイデアも盛り込んだ季節行事の食べ物は、ぜひ引き継いでいきたいものです。

## 鯖

浜田市食生活改善推進協議会

### 住田 治子

銀色に輝き、市場せましと積みあげられている鯖。港町浜田の面目躍如といったところです。ギラギラと脂の乗った活きの良いのを素焼にし、醤油を一滴たらして食べる美味しさは、海と直結している浜田ならではの味わいであり一番の御馳走です。

一度に沢山の鯖が手元に集まると、焼き鯖、塩鯖、酢鯖として保存した昔の人の知恵には頭のさがる思いがします。

山深い奥地には、塩漬にし椀に詰めたものが江の川をのぼり山里の人々の貴重な蛋白源に

なっていたのです。樽詰めの鯖は、脂の乗った秋鯖では油やけしやすいため、脂の少ない春鯖に限られています。鯖の塩を抜き、田植えどきに出すちしゃ和えは、田園の風物詩の1つになっています。

最近あまり見かけませんが、春鯖の子の塩辛も珍重されています。大葉やちしゃに巻いたり、小さく切って酒の香に使用しました。材料をあますところなく大事に使える鯖。昔の人の思いやり、使い方など忘れる事なく伝えたいものです。



四季の行事と食生活

# 夏

6月～8月

	行事	行事食	行事食に関するいわれ
6	泥落し	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 寿司</li> <li>● 刺身、煮物</li> <li>● 柏餅 等</li> </ul>	農繁期の疲れをいやすための休日を設け、だんご・魚肉・野菜等旬のもので御馳走を作り、近所の人と集まって農家の苦労をねぎらう。半夏と称して行うこともある。
7 / 7	七夕	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 冷や麦</li> <li>● 果物</li> </ul>	7月7日七夕に、天の川を隔てた牽牛星と織女星が出会うという伝説から生まれた行事で、庭に冷や麦、果物等の供物を出し葉竹を立て、願いごとや詩歌を書いた短冊、色紙などを笹の葉につけて祝う。
7	土用入り	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 鰻のかば焼</li> <li>● どじょう鍋</li> <li>● 川になの煮付</li> </ul>	夏の上用に暑気あたりを避けるため消化・栄養のあるものを食べ、暑気払いをする。
8 / 13～15	孟蘭盆会	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 素麺</li> <li>● 盆団子・のべ団子</li> <li>● 精進料理</li> </ul>	祖先の霊を自宅に迎え、供物をそなえ経をあげる宗教的行事。13日には団子、14日には素麺、15日にはぼた餅等を供する。



## [食卓に並ぶ料理]

- 飛魚のつみれ汁
- 鮎の背ごしなます
- やまめの姿ずし
- ぎぎの照り焼き
- いかの丸焼き
- 鮎のうるか茄子
- かるかん
- コーン豆腐
- きび餅
- かぼちゃの煮メ
- モロトロ
- きんぴらごぼう
- なすのいりこ煮
- ひじきの納豆あえ
- 鮎めし
- 鯉のあらい
- やまめの甘露煮
- 鮎の燻製
- 沖づくり風にぎり寿司
- 糠だんごの煮込み汁
- しそジュース・しそゼリー
- ひまわり豆腐
- いも餅
- モロヘイヤ団子
- トマトサラダ
- きゅうりの酢煮
- きゅうりの酢物
- 三色ところてん

## ワニ

郷土史家

### 石村 禎久

山陰では昔から、鮎のことをワニと呼んでいます。ワニを調理して食べるという伝統が、広く根づいているのは、海岸近くの町や村ではなく、むしろ広島県北部地域という現象は、意外とも思われます。広島県三次を中心にした地域は、秋祭りや正月を中心に、年間を通じてワニを食べる習慣がありますが、これは江戸時代に大田市海岸の魚行商人が、半年に十回位干しワニを背負って販売して歩き、これが伝統の食文化となったことがあげられます。

昔は、車で送られてくる魚の中で、ワニは肉の損傷が少なく、腐りにくいので、新鮮な魚に恵まれない山村で喜ばれ、三次地方では年間六百トン消費していました。近代になって大田市五十猛町の延縄船が、かつては三十隻もいたのが、二隻しか専門の船がない等の関係で、大田から三次への「ワニ刺し」出荷も少なくなりました。

ワニを食文化の面から眺めてみると刺し身は軟かくて脂肪が少なく、このためあっさりしていて、腹にもたれず好まれます。「ワタ」と呼ばれる内臓は、湯ふいて酢味噌にして食べるとおいしく好まれます。

干しワニは、小さく切って水につけて戻し熱湯をかけたのち酢味噌につけ、ワケギをのせいただく「ぬた」はオツな味がします。

## 秋

9月～11月

	行事	行事食	行事食に関するいわれ
9	十五夜(中秋)	<ul style="list-style-type: none"> <li>●月見団子</li> <li>●枝豆</li> <li>●衣かづき</li> </ul>	陰暦8月15日の夜、月見の佳節とし、月見団子・芋・枝豆等を供え、すすきや秋草の花を飾り月をまつる。
9/21～23	彼岸	<ul style="list-style-type: none"> <li>●おはぎ</li> </ul>	先祖供養をするため彼岸参りをおこなうが、仏前には秋の萩にたとえた団子(おはぎ)を供える。
10	氏神様の祭り	<ul style="list-style-type: none"> <li>●箱寿司・角寿司</li> <li>●うずめ飯</li> <li>●あん餅</li> <li>●饅頭の天婦羅</li> <li>●野菜の煮め・天婦羅等</li> </ul>	農作物の収穫を喜び、郷土を拓いた先人や祖先に感謝し、郷土の発展と子孫の繁栄を祈念する。行事食は地域により種々な特色があるが、石見銀山領の一部であった大田町は江戸風、京風の影響を受けている。
10	鎌祝(ほこり落し)	<ul style="list-style-type: none"> <li>●寿司</li> <li>●五目飯</li> <li>●おはぎ</li> <li>●野菜の煮め</li> <li>●酢の物</li> <li>●天婦羅 等</li> </ul>	農作業を終えた祝。収穫したものを中心に種々な御馳走を作る。
11	亥の子さん	<ul style="list-style-type: none"> <li>●亥の子餅</li> </ul>	陰暦10月の亥の日亥の刻に、新穀でついた餅を食べて万病を払う。猪の多産にあやかった子孫繁栄としても行った。近世、この日から炬燵・火ばちを出す習慣がある。

[食卓に並ぶ料理]

- 干し柿の柚香巻
- 豆腐の茶碗蒸し
- あげなると
- 里芋の揚げ煮
- 鱈と野菜の酢物
- 鯖の姿寿司
- 呉汁
- かれいのおんかけ
- 焼き椎茸
- 芋煮
- なめこ寿司
- 笹焼き豆腐の田楽
- オカヒジキの天婦羅
- 卵の花いり
- ずいきの味噌汁
- ごま豆腐
- じゃがいも入りお好み焼
- おまん寿司
- けんちん汁
- おいり
- ゆねり
- ぎんなん豆腐
- 煮ごみ
- なめこの豆煮
- 蕎麦のどじょう汁
- ひない鶏の旨煮
- 酢ずいき
- 麦とろ

芋  
茎  
(ずいき)

桜江町食生活改善推進協議会

崎谷 美智枝

「おばあさん、昔はどんなご馳走をしとんさったかな。」で始まった伝承料理の聞き歩きでした。

芋茎は、昔禅僧が「いもの葉におく白露のたまらぬは、これや随喜の涙なるらん。」と詠まれたのがこの名前の由来とされています。名月には、子芋を供えて豊作を祝ったのが因で名月が過ぎないと芋は美味しくならないといわれています。

江川下流の肥沃で保水性の良い畑で栽培され、今では桜江町の特産“おふくろの味”になりました。

大人の背丈以上に伸び、両手を広げても余りあるほどの大きなハート形の葉がつきます。芋掘りに出かけたおじいさんが昼寝の場所にしたとか、雨の日には学校帰りの子供達の傘になったとか、芋茎にまつわる話は沢山あります。

茎は、繊維、カリウム、カルシウム等が豊富です。又、産後の肥立ちを良くしたり、母乳の出が良くなるといわれ汁物の中に入れて、毎日食べさせていたそうです。シャキシャキとした歯ごたえと共にひなびた味が好まれ畑の刺身「まぐろ」として酒の友にもなりました。芋茎の季節になりますと、むしろの上で干されたり、籠のように軒下につるされ、昔と変わらぬ風景を見る事ができます。

## 冬

12月～2月

	行事	行事食	行事食に関するいわれ
12/8	針供養	●おやき	裁縫を休み、折れた針を集めて針山に刺し川に流したり、神社に納めて供養した。おやきは供物とした。針山は女の髪の毛、糠等を包んだ袋で作られていたが近世は、豆腐、コンニャクを使用する。
22	冬至	●冬至南瓜 ●小豆粥 ●小豆団子 ●焼豆腐	一年中で日照時間が最も短い日。昔からこの日を節目として祝う習慣がある。地域により食する物は異なるが柚子湯に入り無病息災を祈る。
31	年越し	●年越し蕎麦 ●コンニャクの白和え ●こぶか餅	年越し蕎麦を神前に供えると共に、細く長くのびる蕎麦にあやかって寿命をのばし、家運をのばそうと縁起をかついで大晦日の夜家族全員で食べる。
1/1	正月	●雑煮  ●干梅茶  ●御節料理	正月の祝い膳につける餅を主体とした汁。地域によって種々な雑煮とするが一般的には茹でた餅におせちの黒豆、かつお節、ノリをのせすまし仕立にする。(正月の2日・3日は良いけれど4日哀しやてんこ餅と唄われたように、あんこ餅・きび餅・ぬり餅・てんこ餅と変わっていく。) <p>しわが寄るまで元気で元旦の日には家族全員で梅茶を飲む。</p> <p>数の子・黒豆・ごまめ・昆布巻きなど子宝、健康、五穀豊穡を祈る縁起が込められた料理。</p>

7	七草	●七草粥	正月料理で疲れた胃袋を休めるため春の七草(セリ・ナズナ・ゴキョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロ)を入れたお粥を食べ年間邪気を払い無病息災を祈る。
11	鏡開き	●ぜんざい	神仏にお供えした飾り餅を手で割ったり槌で割った後小豆餅にする。
	とんどさん	●焼餅 ●小豆粥	小正月の火祭。門松・しめ縄などを持ち寄って火を燃やすとんど焼の火で焼いた餅は、一年の病気を払うと言われ家族の者はひと口は必ず食べる。又、小豆粥を生木の根元に供え一年の豊作を祈る。(柚子・柿・栗などを生木に刺してお供えするところもある)
2/3	節分	●鯨めし ●いわしの塩焼 ●コンニャクの白和え ●炒り大豆	立春の前夜の大歳には縁起をかつぎ大きな物として鯨めしを食べた。いわしの頭・残り骨を桜の木にはさみ玄関に置くと鬼が入らないという事で、いわしの塩焼を競って食べる。コンニャクは砂おろしの意味を込めて男性は必ず食べる。豆まき的大豆を炒り、鬼打ち豆と称して「鬼は外、福は内」のかけ声と共にまき、年の数だけ食べる。

#### [食卓に並ぶ料理]

- |             |               |               |
|-------------|---------------|---------------|
| ●猪肉の大根煮     | ●白菜とうす揚げの煮びたし | ●干し柿なます       |
| ●鯉こく        | ●里のおかゆどんぶり    | ●ほうれん草の白和え    |
| ●ちよろけん      | ●五目豆          | ●柚子みそ         |
| ●かぶのみそ煮     | ●こんにゃくの氷なます   | ●羅漢酢あえ        |
| ●鯛のあら煮      | ●うぐいの洗い       | ●すっぽんの水炊き     |
| ●煮菜         | ●鮎の南蛮漬け       | ●こんにゃくのきんぴら   |
| ●白菜と塩鯖の煮物   | ●いかめし         | ●高菜とうぐいの炊き合わせ |
| ●牛乳豆腐       | ●ほしかぶ煮        | ●香茸のピーナツ和え    |
| ●かけそば       | ●酢人蔘          |               |
| ●大根と鯨の酢みそ和え | ●たたきごぼう       |               |

## 「里のおかゆどんぶり」

温泉津町井田婦人会

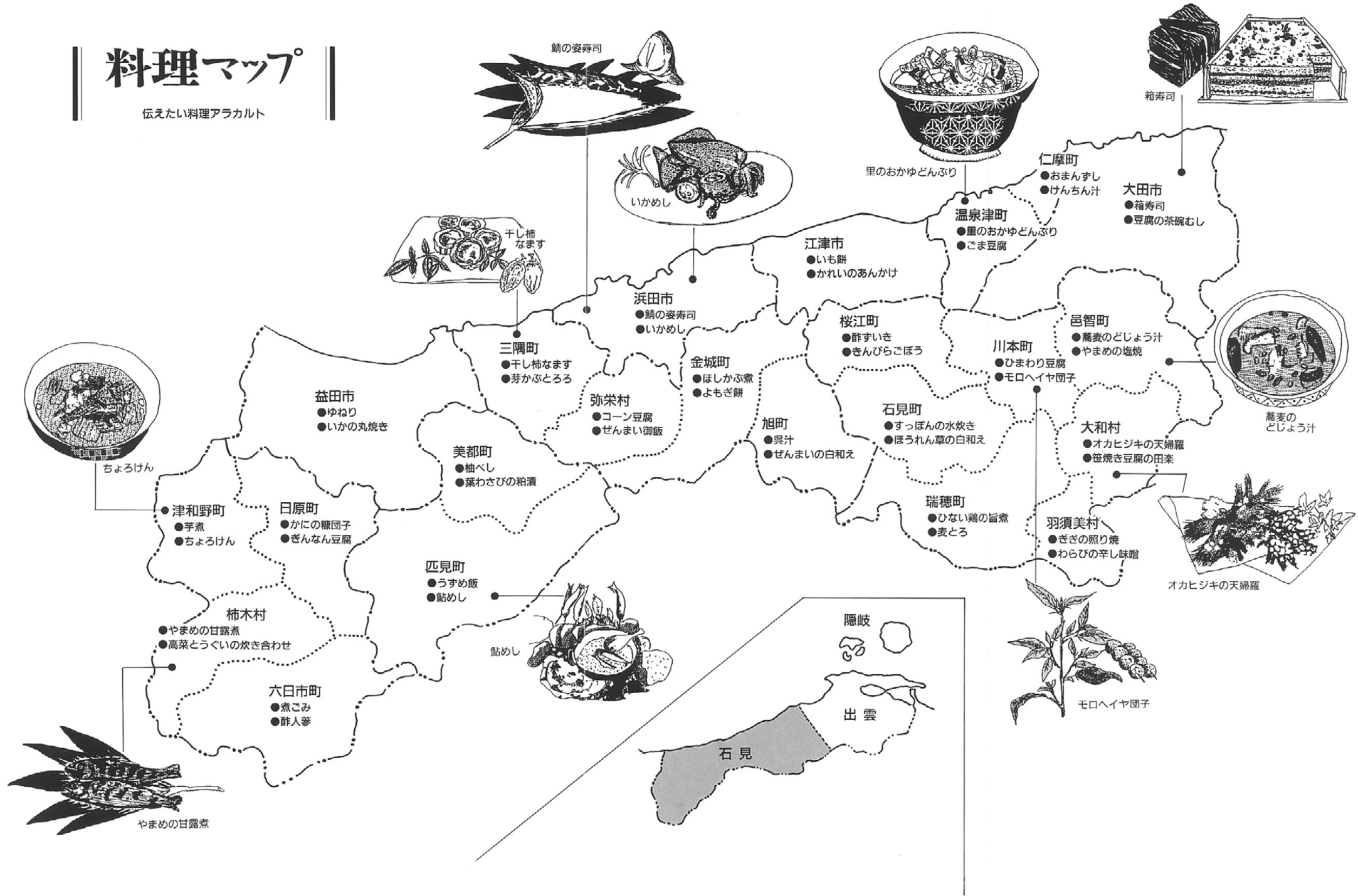
梶 幸子

昔は年忌の法事は、親戚やゆかりの人を招いて、2日ばかりで勤めたものでした。2日目の朝は「里のおかゆどんぶり」も仏事の馳走の一つで、お客も黒碗に山盛のおかゆをフウフウふきながら頂くおいしさは、およばれの一つの楽しみだったようです。前夜は必ずおかゆの仕込みを忘れなかつたことです。自慢する程のことも、色どりも華やかさはありませんが、あまり手間もかからず、今流でいえば

栄養のバランスがとれているので、疲れたり病気上りの時などよろしいかと思います。若い人に好まれるには、卵とか肉などを加えたらとも思います。遠い昔のことですが、昆布をひき、あずきのアクとりをしたり、コトコトとまな板をならしながら野菜を切っていたエプロン姿の母親を偲ぶのになつかしい食事でございます。

# 料理マップ

伝えたい料理アラカルト



鯖の姿寿司

いかめし

里のおかゆどんぶり

箱寿司

干し柿  
なます

浜田市

江津市

温泉津町

大田市

三隅町

金城町

桜江町

川本町

邑智町

益田市

弥栄村

旭町

石見町

大和村

ちよろけん

津和野町

日原町

美都町

匹見町

柿木村

六日市町

鮎めし

瑞穂町

羽須美村

オカヒジキの天婦羅

石見

出雲

モロヘイヤ団子

やまめの甘露煮

蕎麦の  
どじょう汁

オカヒジキの天婦羅