



—
仁多の四季
—

仁 多 町
仁 多 町 生 活 改 善 部 会

《もくじ》

- I. 発刊に寄せて…………… 1～5
- II. 四季の行事と食生活…………… 6～14
- III. 伝えていきたい故郷の味覚
 - 春の編……………15～25
 - 夏の編……………26～37
 - 秋の編……………38～49
 - 冬の編……………50～56
- IV. すこやかしまね食文化づくり事業のあらまし……………57～65
- V. あとがき……………66

表紙 絵 「鬼の舌震」

遠藤幸司(三沢)

Ⅰ 発刊に寄せて

仁多の食文化

仁多町婦人会長 植田千代子

「すこやかしまね食文化づくり事業」の一環として仁多の食文化、「食つづり集」をまとめる一年間の過程は大変興味のあるものでした。飽食の時代といわれる今、日常の食生活の中で、食の健康づくりを真剣に考える機会を与えて戴きました。

中山間地、広島県境に居住する私たちは、自然と風土に恵まれた土地で採集する山菜や栽培する新鮮な野菜は、豊かな食の素材であり、仁多の宝庫でもあります、四季を通じ、折々の食膳に彩りを添える数々の素材は、料理の主役となり、また郷土料理・伝統料理、素朴な家庭料理として、季節の行事に関わりながら活かされています。

この土地に住む先人たちの、創意と工夫、知恵により永い年月をかけて築き上げ、継承されている仁多独特の食文化に誇りをもち、伝承していきたいと思えます。

食文化を後世に伝えることを目的とする「食つづり集」の事業は、ひとつひとつの献立が手間ひまかけて作り上げられており、皆さんの心がいっぱい詰まっていることを感じました。

この度の「食つづり集」にご指導賜りました行政機関・関係の方のお力添えを深く感謝申し上げます。有難うございました。

「食つづり」の発刊にあたり

前JA雲南仁多生活部会長 小田川節子

平成2年からすこやかしまね食文化づくり事業が行われ、去年は第3弾として「食つづり出雲編」が取り組まれることになりました。仁多町からも生活部会の部員さんによる数組のグループの方々が保健婦さんの指導のもとに春夏秋冬にわたり真剣に取り組みがなされ、地元の素材を使いすばらしい料理が出品されました。

私達の住む仁多町は水稻をはじめ和牛・菌床しいたけ等、有名な産物に山菜等自然の恵みも多く、恵まれた環境の中での生活に幸せを感じつつ、この活動を通じていかに食生活と健康づくりが大切か痛感致しました。

飽食時代と云われる昨今、女性の社会参加にともない家事労働の短縮などで加工食品も便利に使用するこの頃ですが、成長期の子供にとっては特に配慮が必要でしょう。食品添加物、残留農薬等、再認識をするよい機会でもありました。

昔から伝承されている食文化は、行事食等、その地域性と素材を活かし理にかなってすばらしく、先人達の苦労がしのばれます。現在は季節を問わず豊富に手に入る食品に季節感も薄れる様に思いますが、地元で取れた新鮮な材料を使い創意と工夫で健やかな生活が送れるよう配慮しながら毎日の食卓にこの「食つづり」を活用していきたいと思えます。

この冊子が刊行されるにあたりましては行政機関をはじめ各関係者の皆様方に厚く感謝申し上げます。

「食つづり」を終えて

山菜美グループ代表 井上美代子

四季折々に美しい姿を見せてくれるあの雄大な鯛の巢山の麓に嫁いで早30数年。子供たちも皆独立し、これから何かできることはとっていた矢先、農協や普及所のスタッフの方から保存食の勉強をしないかと声をかけられ、集まった主婦が16名、「山菜美グループ」が平成3年結成されました。山菜を美しく、おいしく加工しようという気持ちから“山菜美”は名づけましたが、今では、独居老人の給食サービスも手掛け2年が過ぎました。

昨年、保健婦さんから「すこやかしまね食文化づくり事業」に参加しませんかと声をかけられた時は、はたして私たちにできるだろうかとしばし考えましたが、これも勉強のうちと参画することにしました。

しかし、実際やり始めたら仁多の特産品の発掘、四季折々の献立作成、そして調理実習と本当に忙しく、大変な1年でした。何度か挫折しましたが、グループの皆さんの協力で無事でき上がった時はほんと安堵したものです。

「食つづり 出雲の四季」を手にし、こんなすばらしい本に載せていただき、あんなに苦労した事も無駄ではなかったと思いました。この事業に参加し、仁多・横田の他のグループの方々との交流もでき、調理の仕方はもちろんのこと食文化の勉強にもなりました。

この「食つづり」を大いに利用させていただき、食卓に旬を大切に味わいたいと思います。

「食つづり」の発刊に寄せて

三沢加工グループ代表 山田英子

この食つづり集は、仁多町の食文化を未来に伝えていくことを目的に伝統料理・郷土料理等を一冊の本に、まとめました。

身近にある素材を、春夏秋冬に選択し、それを基にその地方に伝わる料理づくりという事で、私達グループに声をかけて頂きました。最初は、合同庁舎に於いて、行政の方々により、いろいろと指導のもとに、素材を拾い出して見ました。何気なく暮らしている雲南地方にも、私達の知らない材料がいっぱいある事も知りました。

いよいよ活動に入り、仁多町のグループは横田婦人の家で、横田の皆さんと一緒にさせて頂きました。

グループの中には、行事食づくりの名人さんも居られ、昔のあの頃、あの人、あの料理と懐かしむ一時もありました。また、時代に合った創意と工夫で、伝統料理に新しい味を加えられたものや、食欲をそそるための器の選び方や見た目に美しい盛り付けなど、食生活に豊かさを知る良い勉強をさせて頂きました。

忙しい時代で簡単で便利さが好まれることも仕方ありませんが、時には手間暇かけて、季節を、旬を味わいたいと思います。こうした活動を、通じ身近にある山菜や、野菜などを利用し、健康で暮らせる食の道を考えて行きたいと思って居ります。

仁多町の食つづり集を、楽しみに待って居ります。

食つづりに寄せて

亀嵩クッキンググループ代表 目黒誠津子

春夏秋冬折々の季節に合わせて時々行事と共に切り離せないのが料理です。今年もお盆を迎えました。桐の葉にのせた団子となすの牛、きゅうりの馬を作り火を焚き御先祖を迎えます。時代の流れに風化してしまった伝統も少なくないでしょうが、時には笑い話のような行事も又懐かしくなってくるのは、年の所為でしょうか。

食つづり四季の行事に紹介されているように当地にも沢山の行事がありますが、段々廃れゆく事が寂しくなると気づいた仲間が私達亀嵩クッキンググループのメンバーです。せめて自分達だけでもやってみよう、そして子供・孫達に伝えてやろう、心の中にほのぼのとしたものを残してやろうと話し合っていた時に食つづりの企画の仲間にと声をかけて頂きました。四季の料理等、他のグループとの交流を重ねながら、楽しんで考えたり作ったりできた素晴らしい時間でした。材料の少ない貧しい時代の中で、それでも生活の中に潤いを求め、楽しむことを忘れない昔人の知恵も、現代のたくさんあり過ぎる中から、体に良いものを選んで食べることの難しさも考えてみれば食べることは、あり過ぎても少な過ぎても大変なことのようです。このようにいろいろな事を考えさせる機会を与えて頂いたのもこの「食つづり」のお蔭だったと気づきました。

私達もこんな立派な冊子の1ページに乗せて頂いたことをグループの活動の励みにして、これからも私達なりに考え、料理を作り続けていこうと話し合っております。御指導頂きました食つづりのスタッフの皆様御指導本当に有難うございました。健康な食生活をめざしてこれからも頑張っていきたいと思っておりますのでよろしくお願い致します。又これからも続けてこういう企画をして頂き、多くの方が参加出来る場を与えて下さるようお願いしています。

Ⅱ 四季の行事と食生活

春	月	日	行 事	行 事 食	行 事 に 関 す る い わ れ
	3	21	春分の日 (彼岸)	精進料理 ぼた餅 団子	彼岸の中日 先祖を供養する日 仏様にお供え物をし、お寺参り、お墓参りをする。また、花の木を飾る。
	4	3	ひな祭	菱餅 あられ いり米 白寿司 かき餅	女の子のための唯一の安息日として雛人形を飾り、紅白、緑(よもぎ)の菱餅をつくり、桃の花、白酒等を供え後で頂く。 女の子が健やかに美しく育ってくれるようにとお祝いする。 男の子も天神様の人形をもらい賢く育つようお祝いする。
		8	花 祭	甘茶餅 ぼた餅	釈迦の生誕を祝うこの日は、休日としてぼた餅を作り仏壇に供える。また、寺参りし、甘茶を飲んだりする。
	5	中旬 下旬	田 植 え	焼鯖 塩どら うぶら ぼた餅 お酒 塩か	昔田植えの頃は、大人数手をそろえ田植えをした。手代わりといって手伝いに行ったり来てもらったりして働いた。 その時田植え鯖といって必ず鯖を柿の葉の上に乗せて食べた。お酒も一緒に。

夏

月	日	行事	行事食	行事に関するいわれ
6	5	端午の節句	柏餅	<p>陰暦の5月5日に行なわれる端午の節句は、男子のすこやかな成長を祈る男の子の節句とも言われている。屋外に空高く鯉のぼりをたて大空に泳ぐ鯉の姿を子供に見立てて、夢をふくらませた。</p> <p>菖蒲、よもぎ、かやを束ねたもので屋根をふき、ご神酒徳利に菖蒲を差して（火事をしない蛇が入らない）神棚に供え、男は菖蒲で鉢巻き（偉い侍を意味する）女は元結い代わりにし、家の安全を祈り、菖蒲湯の風呂に入って健康を祈った。</p>
7	2	半夏	笹巻赤飯	<p>田植えの終わり「半夏」は「泥落とし」といって農作業で使った牛を洗って慰め、餅粉で笹巻をつくり、三祓さん（田の神様）にお供えして感謝の祈りを捧げ、田植えでお世話になった人へ笹巻きを持参し、米、金銭で田植え賃を支払っていた。笹巻を茹でたゆで汁は、家の回りに打ち掛け、蛇、毒虫が近づかないようにした。</p> <p>「半夏のスネ干し」といって田植えで濡れたスネを乾すために嫁の実家へ笹巻をもって行った。</p>
		土用の丑の日	うなぎの蒲焼	<p>夏の暑さを乗り切るための栄養補給、うなぎの外、鮎、鯉等の川魚を食べることも。</p>
		愛宕祭	赤飯	<p>火の神様のお祭り。</p>
		れんげ	うどん	<p>陰暦の6月15日。農家の休みの日で、うどんを作って食べた。この日に田に入ると稲のハカマ（葉）で目を突いて目が見えなくなるので田に入ったり、草取りをしてはいけないと言われている。</p>

月	日	行 事	行 事 食	行事に関するいわれ
				8
	13 ~ 16	盆	青豆粉団子 赤 飯 精進料理 果 物 ていさ菓子	8月7日には、墓掃除をし、盆の準備を始める。 13日は迎え盆と言ひ、仏壇を清め、床の間に移し「いのこ葛」を張ったり、「緒がら」をつるして里芋、ささぎ豆などを掛け、仏様の乗り物となる牛馬を茄子やきゅうりでつくり、種々の提灯や盆花（女郎花）を飾る。青豆粉団子を作って（迎え団子）里芋や桐の葉にのせて供え、家族もいただく。夕方になると緒がらに火をつけて（迎え火）先祖様を呼び迎える。 墓参りをし、盆花を立て拝む。 14、15日は、世話になった人に盆礼をしてまわり、親戚が泊まりに行き来し、新仏のある家は初盆として供養する。 16日は、送り盆と言ひ、朝早く青豆粉団子を作り桐の葉にのせ、仏様に供えた牛馬や野菜、線香と一緒に置き、盆花は川に流して先祖の霊を送る。

夏

秋	月	日	行 事	行 事 食	行 事 に 関 す る い わ れ
		9	八朔さん	桃	陰暦8月1日を「八朔さん」と称し、桃を食べる日となっている。また、この日「横着まいり」と言い、お寺や地藏さんへお詣りすると一年中参拝したと同じご利益があると言われている。
		13	中秋の名月	団 子 栗 さ つ ま 芋	すすき、女郎花、萩を飾り、月見だんごを庭先へお供えし、お月見しながら頂く。神、仏様へもお供えする。
		21	秋分の日 (彼 岸)	お は ぎ 赤 飯 餅	彼岸の中日 先祖を供養する日。 仏様におはぎなどお供えし、墓参り、お寺参りする。
	10		氏神様の祭り (秋 祭)	煮 餅 きんぴらごぼう 茶わん蒸し 香茸ご飯 他、魚、酒等	親戚の人を家に招き、お酒、御馳走をふるまう習慣がある。 家族で氏神様へ参る。
		亥の子祭	ぼ た 餅 亥 の 子 餅	陰暦10月亥の日、ぼた餅や亥の子餅を作り、子供たちは亥の子歌を歌って餅をもらっていた。 この日を過ぎないと大根に実が入らないのでこの日に大根を抜いてはいけないと言われている。 また、この日に百姓の神が田から家に上がられ、1月の田打ちの日に田の神(百姓の神)が田に出てこられるなどともいわれている。	

秋	月	日	行 事	行 事 食	行 事 に 関 す る い わ れ
	10	25 頃	神 去 出 (カラサデさん)	餅 お は ぎ	神無月 出雲大社に集まっていた神様が各地に帰られるために出発する日。この日の夜は、「神さんのハカゼ(強風)に会う」と言って外に出ることが禁じられ、また「カラサデさんが尻をなでる」と言って便所に行ってもいけないともいわれた。 この日に搗いた餅を食べ大きな音をたてずに静かに過ごし、餅つきに使った杵で「お帰り、お帰り」と言いながら家の内から戸を叩く。
11	27	大 師 講 祭	大 師 講 団 子 精 進 料 理	旧暦10月25日 野菜のたっぷり入ったみそ汁の中に大豆粉で作った団子を入れ頂く。昔は、団子を三寸位の細長いものにし、一升マスに井桁状に積み上げ、神に供え大師講念仏と唱える。夜これが凍ると年がよいといわれていた。寒さの厳しさに堪える祈りの行事といわれている。	

月	日	行 事	行 事 食	行 事 に 関 す る い わ れ
冬	12	1	ひざぬり 小豆雑煮餅	朝食に小豆雑煮に炊き、膝・肘・額に餅をはさんでちょっと押しあて、ころんでも怪我しないよう祈った。
		8	八日焼き (針供養)	お や き 米の粉だんごにアンを入れて鍋で焼いて使い古しの針を立て感謝の祈りをした。また、針を刺した餅を川に流したりする。
		22	冬 至 南 瓜 豆 腐 小 豆 こんにゃく	冬至の日に、寒い冬に向かい風邪を引かないようにと豆腐を食べ、脳卒中にならないようにと南瓜や小豆を食べ、お腹の砂おろし(掃除)としてコンニャクを食べる。また、柚子湯、七草湯に入り湯冷めを防ぐ。
		31	年 越 大 晦 日 年 越 そ ば 煮 べ タ イ 刺 身	歳の暮れになると正月餅の準備を始める。餅つきは「祝をつく」といい、20日~28日の間に行なう(29日はつかない)。できた餅は、仏壇、大黒柱、神棚の順に飾った。 夜には、長く生きれるようにとそばを食べ、長寿と家の繁栄を願う。 スルメ、豆、昆布をマスの中に入れ、神棚に餅、御神酒と共に供える。 火を絶やしてはいけないとされ、囲炉裏には、大きな松やナラの木を燃やしていた。この火は、貧乏神をその火で焼いたり、追い出したりするためと言われている。

冬	月	日	行 事	行 事 食	行 事 に 関 す る い わ れ
	1	1	正 月	おせち料理 赤 貝 きんとん 昆 布 卷 煮 貝 な ます 田 作 り 数 の 子 黒 豆 干 し 柿 勝 栗 雑 煮 生 の り 花 かつ お 豆 腐 等 御 神 酒	一年の家族の幸せを祈って、除夜の鐘が鳴り終わると同時に氏神様へ参拝、神に最初にあいさつをするため、途中人に会っても一切無言。 朝初水を汲んで雑煮、湯茶を沸かす。 雑煮は、澄しに餅、生のり、かつお節というシンプルなもの。 大晦日作ったおせち料理を頂き、女性は台所へ立たず、男性がもてなすという風習もある。 黒豆—まめで元気で暮らせるように 干し柿—運をかき寄せる 勝 栗—運に勝つ 昆布—よろこぶ
		3	毘沙門さん	小豆雑煮	仏法を保護し、福德を授けてくれるといわれている。 神床にお金をかくし、子供に探させ、探しあてたらもらうことができる。お年玉もこの日に出す。
		4	坊主正月	黄 粉 餅 小 豆 粥	仏様の正月、きな粉餅を仏壇に供え、小豆粥を食べる。この日は年始には出かない。
		7	七 草	七 草 粥	お正月料理で弱っている胃袋を休めるため、春の七草を入れた粥を神にお供えしてから食べる。 また、この日年明けて初めて隣保が集まり一緒に神を迎え念ずる日月祭（お日まち）という行事もあり皆んなでご馳走をつくり夜を徹して御来光を拝み、一年の安全を祈願した。

冬	月	日	行 事	行 事 食	行 事 に 関 す る い わ れ
		11	田打ち正月	小豆雑煮	前夜に正月飾りを降ろし、神棚に神酒を供える。男が小豆と「祝い」を切ったもので雑煮や粥をつくり皆で食べる。夜が明ける前に田・畑へ行き、正月飾りを田・畑に立て、米・酒・昆布・スルメを供え「一鍬に千石、二鍬で万石、三鍬で数知れず」と唱えながら鍬を打ち、今年の豊作を願った。この日まで鍬を使っ てはいけないとされている。
		14	とろへん	餅	信仰に基づく子供の行事、米袋に綱をつけたものを子供たちが庭から「とろへん、とろへん」と言って家へ投げ込む。家の人が袋の中へ餅を入れ、水をかける。近所一通り回ってがき大将の家でもらった餅を煮たり焼いたりして食べた。水をかけられたら一年間元気で過ごせ、かけた方に、年が良いと言われた。
		15	とんどさん (火祭り)	とんど粥 餅 小豆粥	集落ごとに朝から田んぼに集まって松飾りを燃やし、子供たちは習字や画など天高く舞いあがらせ上手になるようにと願かけて燃やしたり、餅を焼いたり、燃え残りの松の枝を持ち帰って門口に差したりした。トンドの炭を顔に塗ると病気をしないなどと言われている。

冬	月	日	行 事	行 事 食	行 事 に 関 す る い わ れ
	2	20	20日正月	豆 腐 小 豆 粥	「山の神の祭り」として豆腐汁を作り、山の神の小屋に供えていた。 また「びさぬり正月」などとも言って小豆粥に餅を入れ、真萱の箸で食べ、餅を膝や肘につけると転ばないとも言われた。三宝に飾っていた餅を子供に食べさせ力がつくようにと願っていたところもある。
		1	ひふて正月 (ひてい正月)	ワ カ 餅 雑 煮 あ ん 餅	この日だけの正月だといって「ワカ餅」をついたり、雑煮を食べたりしてこの日は働かなくてもよい日として、家族で一日だけの正月を祝った。
		3	節 分	鯛 こんにゃく 煮 め 豆 腐 そ ば	「豆いり柴」を用いて音を立てて大豆を煎り（この音が鬼を追い出す）氏神様へ豆まきに行く。厄年の人は、年の数だけ豆を持って後向きに鳥居を越すように投げて厄落とす。 豆は神棚にも供えた後、豆まきし、鬼を追い出す。 この日は、山椒の木で作った箸で食い初めとし、別の箸で焼いた髪の毛と魚の頭を付け、戸口に押す。（髪の毛のかわりにヒイラギやアシビの葉を使ったりする）これは、厄病神がこないようにという魔除けのためである。

参考引用文献

○布勢の語り部口述集

布 勢 公 民 館

○仁多町民俗調査 昭和55年度報告書

仁 多 町 教 育 委 員 会

北九州大学民俗研究会