

食つり

伝えたい瀬原の味覚

瀬原では現在でも恵まれた自然の

材料を生かし工夫をこらして食文化

を育ていませすやかに育ちすやかに

老る為に伝統の味を安全な地元産品

を便そ母から子から孫に伝えた

料理を綴りあげた



食つづり

伝えたい瀬原の味覚

瀬原では現在でも恵まれた自然の

材料を生かす工夫をこらして食文化

を育んでいます。すくやかに育ちすくやかに

老る為には伝統の味を安全な地元産品

を使え。母や子や孫に伝えたい

料理を綴りました。



発刊によせて



私達の一番の幸せは健康であることです。健康な体の中に人生の活発な経済活動も、旺盛な社会活動も生まれて来るものでしょう。

頓原町では平成3年第3次長期計画が策定され、健康な「心弾く、四季の里」づくりに向けて取り組んでいます。

ここに頓原町の食生活改善推進員さんや関係の皆様のご協力によって「食つづりー伝えたい頓原の味覚ー」が発刊されました。

私達が生まれた町でこどもから老人まですべての人達が健康であり続けるために重要なことの一つは食生活であると思います。物があふれる時代になっている中で季節感や、地域性、心の豊かさをとりもどし、故郷らしさ、頓原らしさを大切に健康な町づくり、地域づくりを進めていかなければなりません。頓原町のすべての人たちの健康のためにこの食つづりが指針となることを期待しております。

終わりに本冊子作成にあたりご協力いただいた食生活改善推進員の皆様をはじめ、関係の皆様には厚くお礼申し上げます。

頓原町長

景山 一

発刊によせて



頓原町食生活改善推進協議会では平成6年から食つづり“出雲の四季”作成に取り組み、1年間頓原町の産物の中から、与えられた素材を使って伝えられて来た料理を土台に健康づくりのための食生活指針にそった開発料理を種々つくりました。その内から何品か食つづり“出雲の四季”にとりあげていただきました。残された献立、作り方等の記録をこのままにしておくのはもったいないし、会員の努力に対してこのままで終わるのは忍びないと思われ、身近でとれる素材についても一度検討し各班別に頓原の食つづりにとりくめないかと話し合いました。その結果食つづり委員会を中心として各班毎に何回か話し合い、調理実習を行ない、調味料や調理の仕方等お互いに試食をしながら健診を重ねました。

頓原町には、斐伊川、神戸川治水事業の一貫として志津見ダム建設にともなって祖先から伝承されている郷土食を記録に残すため食生活の実態の発掘調査をし、平成元年より2年間にわたってこれに取り組み、“故郷の味覚”という冊子が出来ています。

この度は、①頓原町の特産物を使った開発料理 ②すこやかな頓原っ子のために添加物のない手づくりおやつ ③すこやかに老いるために老人に喜ばれ元気で長生き出来る料理 ④恵まれた自然の素材を生かし安全な地元産品や山野草による料理と4つに分類してまとめました。

“故郷の味覚”と“食つづり”が各家庭の食卓ににぎわし、保育所、学校給食、老人ホーム、給食サービス等の献立の中にとり入れられ、この冊子を利用していただくことにより健康で明るい町づくりと特産物利用の開発によって少しでも町の活性化につながれば幸せだと思います。

してこれをもとに次々と新しい調理法が工夫され私達を囲む自然の中の素材の発掘が続けられてゆけばと願っております。

最後にご指導いただきました保健所の栄養士さま、行政関係のみなさま、又貴重な原稿をお寄せいただきました今田先生、私たちを暖かくささえていただいた小林前会長さま、たゆまぬ努力をしていただいた会員のみなさま、たくさんの方々のご協力のもとに発刊の運びとなりましたこと深く感謝申し上げます。本当にありがとうございました。

頓原町食生活改善推進協議会

会長 升本早苗

はじめに

頓原町の高齢率は31.1%と県下でも非常に高く、老人世帯、独居老人世帯は年々増加しており高齢者問題は全町の課題として取り組みが迫られています。

町民の健康実態をみると、脳卒中、がん、心臓病の三大成人病が全死亡の6～7割を示しております。これらは生活習慣病ともいわれ、できるだけ若い時からの取り組みが大切です。

町では、全町的な食生活のレベルアップをねらいS62～H元年まで食生活改善推進員を育成し頓原町食生活改善推進協議会が発足しました。その後現在まで町の健康づくり事業の柱にそった活動を各地域で活発に展開してきました。どこでも豊富に食品が手に入る時代となりましたがその反面、季節感や地域性、心の豊かさがうしなわれつつあり、こどもの健康障害も大きな問題となって来ています。今こそ、昔からの伝統の味を土台に、健康であり続けることが出来るよう配慮しながら安全な、地元産品を使った新しいものをつくりこどもたちに伝えて行くことが大切です。

この食つづり“伝えたい頓原の味覚”は①乳児から老人までのすべての人たちの健康づくりのために、②町の特産品を素材として使い、町の活性化に役立てるために、③伝承料理を伝えるために、④食生活改善推進協議会を健康づくり組織として明確に位置づけるために、をねらいとして

①特産品を使って

②健やかな頓原っ子のための手づくりおやつ

③健やかに老いるために

④素材を使っての料理

と4つに分類してまとめました。

頓原町のすべての人たちの健康を願ってまとめた「食つづり－頓原の味覚」がみなさまの食卓の健康づくりの指針となることを願っております。

目次	2	発刊によせて
	4	はじめに
	6	頓原の歴史と食生活
	8	四季の行事と食生活
	12	伝えていきたい頓原の味覚
	13	特産品をつかって
	39	すこやかな頓原っ子のために
	58	すこやかに老いるために
	66	素材別に
	86	行事食
	88	伝承料理
	91	推進員の活動状況
	93	頓原町食つづり編集事業に寄せて
	95	付録
	100	あとがき



頓原の歴史と食生活

きびしい風土のなかで育まれた食文化

頓原町町誌編纂室長
郷土史家 今田昭二

私たちの町、頓原町は中国山地の真ただ中に位置し、古い歴史と豊かな自然に恵まれ長い歴史の流れの中であって数々の文化が創り出され現代に伝えられている。

中国山地には三つの積雪地帯がありますが当地域はその一つである中部積雪地帯に属し年間平均気温11.4度、降水量2,125ミリ、根雪期間約90日といった積雪寒冷のきびしい地域である。

東部に大万木山・草ノ城山・琴引山等の諸連峰。いずれも1,000メートル級の山々が連なり西には三瓶山をはじめとする石見の山々。これらに囲まれた盆地状の地域で平均標高410メートル。琴引山に源を発する敷波川・佐見川。大万木山を水源とする頓原川。ともに合流しあって神戸川に注ぎ町の西部を南北に蛇行して流れている。流域には河岸段丘が形成され随分古くから人間の生活が営まれてきている。このことは、発掘された高畦・的場尻・五明田・森・板屋等の各遺跡からみても明らかである。ほぼ、縄文時代前期頃までさかのぼることができる。三瓶山の打ち続く噴火。とび散る火山弾、流れくるしゃく熱の火砕流、火山灰の中をにげまどう縄文人たちの阿鼻叫喚のさまが浮かんでくる。

天平5年(約1200年前)に完成した出雲風土記の飯石郡の頃をみると産物としてうど(濁活)、のぜり(前胡)・やまいも(薯蓣)・くずのね(葛根)・そして禽獣ではやまどり(山鶏)・きじ(雉)・

いのしし(猪)・しか(鹿)・うさぎ(兎)等があり食用に供していたことがわかる。また、江戸時代末ごろ(約130年前)松江藩が領内の生産物を調べた記録があるがこれをみると、五穀類・菜類・果類・草木類・動物類等に分類され記録されているがほとんど私たちが現在食べているものと変わらない。このように、やまいも・せり・うど等は随分古くから食べていたことがわかる。それぞれ時代に応じて調理も工夫されてきたものと思われる。

素材(食材)はいろいろあるがその生育は自然的条件(気候・土質)により左右され、寒冷地には寒冷地の素材がある。そこには若干、素材の上で共通するものはあるにしても異なる気候風土に育ち味もちがいがまた伝承されてきた加工技術・保存の仕方にもその土地独特な方法が考えられてきている。これ先人たちの知恵の積み重ねである。本誌でとり上げられた中でもよくこのことがうかがえる献立がある。こんにゃく・やまめ・いのししそして笹を用いたもの(笹巻ずし等)等がある。

この外、たきな・つわぶき・わらび・ぜんまい・わさび・たらの芽等の山菜類・こうたけ等山間ならではのといわれるものが沢山ある。私たちの町の食文化といえばこのような自然条件のもとで先人たちがいくたびか試行錯誤して創りだした独特な食生活の歴史である。そこには長い年月を経て生みだされてきた先人たちの知恵がおしみなく織り込まれている。先に述べたように当地域は根雪期間90日、雪の多い年は4ヶ月近くに及ぶこともあったことと思われるがそ

うすると1年の $\frac{1}{3}$ が雪のしたの生活であった。雪の少ない平野部では聞くことのできない言葉である冬ごもりの生活である。明治になり次第に道路も整備されてきたがそれ以前は隣村との交通も困難な状態だったといわれている。この冬ごもりの間の食生活、そこに考えられたのが保存食である。当地域ではかつては年間の食生活を考えるときその基本に保存食がありいろいろな献立が計画され準備されたものである。保存食の主なものをあげると次のようなものがあった。

◎漬物-塩漬・味噌漬が主なもので大根・かぶ・れんげ菜・水菜・高菜類を漬けた。大根漬けでは2年・3年ものが保存されていた。漬物は小さくきざんでご飯に混ぜ菜飯にして食べた。山菜類としては春に山椒・ふき・わらび・ぜんまい・たらの芽・たけのこ等を漬けた。きのご類では笹茸・ねずみ茸・しばかずき・さまつ・こうたけ等を秋に採取し塩漬にして一年中食べた。

◎干しもの-大根・たけのこ・わらび・ぜんまい・さつまいも等を干して乾燥させて保存し年中煮て食べた。アユ・イダ等は串にさして水あぶりして干して乾燥させ味だしなどにした。

◎キズシ-山間部の代表的な保存食である。雪のしたで1月、2月ごろ全く魚が入手できないときの食物で貴重なたんぱく源である。キズシは鯖の最盛期に大量に仕入れ、同量の塩と糠を混ぜて漬込む独特な魚の塩漬である。現代ではほとんど作られなくなった。

◎鯨-塩ヶ部屋等にぶら下げておき長い雪のし

た少しづつ切って料理に用いた。

◎寒の餅・寒の水-餅は古くからの保存食の一つであるが、より長く保存するというで寒の水が用いられた。寒のうちに水を汲みこの中に餅をひたしておくといつまでも餅がいたまないでおいしく食べることができた。

以上、保存食の主なものである。先人たちの知恵の一端をうかがうことができる。

江戸時代、頓原の町には広瀬藩の陣屋(政庁)がおかれ奥飯石24ヶ村の政治・経済の一大中心地として繁栄した町であるが合わせて奥飯石地方の輝かしい食文化の花をもつくりあげたことであろう。

時代の変遷、交通の発達、物資も新鮮なものが毎日入手できるようになった現今ではいままでのような保存食も姿をひそめるようになってきた。しかし、少なくとも今までこの山間部の食文化を考えると保存食をぬきにしては考えられないであろう。

特に食生活改善が叫ばれるようになるといろいろな問題が起きてくる。時代と共に消え去っていくものとそうでないものがある。よきものは残して次代へ伝承しなければならない。

飽食の時代、さまざまなあやしげな食べものが美味に名をかりて巷に氾濫している。田舎も都会も同じような画一的な食生活である。いまいちど食生活の基本にたちかえり現代的視点に立って地域に根ざした食生活を思考したいものである。

四季の行事と食生活

3月～5月



月	日	行事	行事食	行事に関するいわれ
3	21	彼岸	<ul style="list-style-type: none"> ●ばたもち ●赤飯 ●団子 	彼岸の中日前後1週間は先祖の供養をしてばたもちや赤飯、団子をつくって先祖に供え、お寺参り、墓参りをする。
4	3	節句 (ひなまつり)	<ul style="list-style-type: none"> ●ひしもち ●いりごめ ●あまがい ●よもぎもち ●セリのおひたし ●からそうぎの味噌あえ 	月おくれの桃の節句は女の節句と言われる。横着者の節句働きなどと言って戒められ、この日ばかりは女の休日として、おいしいごちそうをこしらえて仕事の手を休める日である。 新芽のよもぎを入れ、もちをつけてひしもちをつくって供える。いりごめは餅米の玄米を使って炒り、大豆、あられも炒ってしろした飴、しょう油でからめて箱型に入れたり、丸くしたりする。
4	13	八重山さん		八重山神社春の例大祭で牛の神様として農家は必ずお参りし笹に水をつけて持ち帰り、牛に食べさせ無病息災を祈った。 又、野菜の種物、苗物等を買う習慣があった。
4	21	お大師さん	<ul style="list-style-type: none"> ●赤飯 ●もち ●煮メ 	慶雲寺1番～20番、大御堂21番～40番、その他は八神志津見・才谷に41番～88番をかけ、弘法大師の祖師像をまつり、お供物をした。お札(88枚が2銭)を持ち順次廻り接待を受けた。
4	21	御山さん (みせんさん)		琴引神社春の例大祭、“ちりけ封じ”の神様としてあがめられ乳幼児のいる家ではこどもを負んぶして参拝した。
4		種まき	●鏡もち	正月の鏡もちを寒の水につけておき、この日に焼いて食べて今年の豊作を願った。
5	下旬	田植	<ul style="list-style-type: none"> ●煮メ ●みそ汁 ●千切大根酢物 	小豆飯は三拝さんにかやの箸2本を立て鯖を一匹そえて供える。

月	日	行事	行事食	行事に関するいわれ
6	下旬		<ul style="list-style-type: none"> ●ちしゃもみ酢もの (塩鯖入り) ●漬物 ●小豆飯 ●さい 	田植えは、組とか、親しい家同志の手間ごりで行なわれた。手間ごりとはお互いの助け合いで食事は田植えをする家で食べた。朝は4時頃より始め、朝食、昼食、はしまん(昼食と夕食の間)夕食の4回食事をした。 さいとは、干大根を水にもどして細く切り、山椒をきざんで混ぜ、酢みそであえる。これを丸くだんごの様にしてホーの葉に包んでかやで結ぶ。 塩鯖を焼いてこれもホーの葉にのせ、2つ折りして葉で結ぶ。 ※ホーの葉は皿がわりの役をしていた様である。

6月～8月

月日	行事	行事食	行事に関するいわれ
6 5	端午の節句 (月おくれ)	●しば餅	男の子の祝いとして鯉のぼりを上げ祝った。男の子は菖蒲で頭を結び、女の子は髪に結べば何事にも勝つといわれた。又菖蒲酒をつくり、それを飲むと獣にばかされぬと飲んで飲んだ。
6 下旬	泥落とし	●だんご ●餅	お嫁さんは田植えの骨休めに実家に留りに行く習わしであった。
29 30	半夏牛市	●煮メ ●しば餅 ●なます	農家にとって非常に関心が深く大きい現金収入のある日なので待ちに待った心はずむ行事であった。露天商が出て、こどもは小遣いをもらい、新しい衣服をつくってもらい、それを着て楽しんだ。 博労(牛を売買する人)が大勢来て宿泊するので芸者、田舎芝居が来て賑わった。
7 2	さんばいさん (半夏生)	神棚の供物 ●塩鯖をホーの葉にのせる ●ごはんにかやのすねで作った箸を2本さす ●しばだんご ●赤飯 ●ところてん	田の神様が田からあがられる日で田植休みとして温泉へ行ったり、しばだんごや、うまい物をつくって食べる、百姓の休日である。 稲の葉先で目をつくると目がみえなくなるから田の中に入らぬこと…さんばいさんまでは田の神様がおられるので田の中に小便とか、不浄物など入れてはいけないと肥料もやられなかったらしい。さんばいあがりには田の水口(みなくち)にかやの木をたてた。

月日	行事	行事食	行事に関するいわれ
7 下旬	土用丑の日	●うなぎの蒲焼き	うなぎは夜かごをつけたり、ヤスで突いて取り、夏バテ予防に食べた。 よもぎ、菖蒲など薬草の湯に入る。
8 7	七夕		こどもたちの行事として竹に短冊をつるし願いごとを書いてつるした。 翌朝は、川へ持って行き流した。キュウリ、茄子などに足をつけ牛馬にして供えた。
8 13 16	盆行事	●だんご(しろしたをかける) ●ソーメン ●キュウリもみ ●茄子の煮物 ●鯖の塩辛煮 ●茄子の焼物	親せきへ墓参り、仏拝に行き来る。こどもはきれいな紙緒のわらゾウリをはかせてもらい喜んだものである。

9月~11月



月	日	行事	行事食	行事に関するいわれ
9	15	豊穰祭 (夜)	●さといもの新掘り	いものご誕生とも言い、さといものを始めて掘って食べる日といわれた。 さといもと同じ型にしただんごを作り、おしるこに入れて食べた。 土地が肥えて穀物がよく実るの意味で神社では桜型の色紙を竹串に押ししたものを各家の菜畑にさして、虫よけにする。八幡宮に参りこっばの花と串だんごをもらう。こっばでつくった花は軒下にさして火難(ひよけ)にしたり、畑にさしておき畑の虫よけにした。
	15	名月 (夜)	●だんご ●果物 ●すすき	だんごや果物とともに秋のすすき等をお月様にむける。
9	7 ~ 8	一畑薬師	●赤飯 ●お茶とう	薬師にお参りして、お茶とうを目につけ線香の煙を浴びると目にきくといわれている。
9	21	秋の彼岸	●おはぎ ●赤飯	秋ははぎの花が咲くのでおはぎという。 おはぎや赤飯をつくり先祖に供え、寺参り墓参りをする。
11	4 ~ 5	秋祭り (志々地区)	●餅(新米) ●煮メ	新米もち米でお餅をつき、神仏に供える。 魚類は、海辺(波根)より荷車で売りに来た。 (サバ、イワシ、かまぼこ等)
	7 ~ 8	(頓原地区)	●あんころ餅 ●すし ●酢物	神楽、芝居、相撲、はやしこ等、にぎやかに催し物があり境内では露天商が並びこどもたちは新しい着物・履物など買ってもらい小遣いをもらってお宮参りをした。

月	日	行事	行事食	行事に関するいわれ
11		亥の子さん		亥の子さんは畑に入らぬ様にする。 大根の割れる音がしてはいけないからと言われ「いのかさんの晩に祝わぬ者は蛇産め、子産め、角生えた子産め」などといって戒めた。 大根収穫は2いのこ過ぎてからしたものである。
10	27	からさでさん	●ぼたもち	全国から出雲大社へ集った神々が各々国へ帰るための出発の日。 夜、便所へ行くと神さんが尻をほうきでなでられると恐れて土間においた肥桶で用便を足したものである。

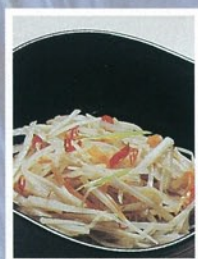
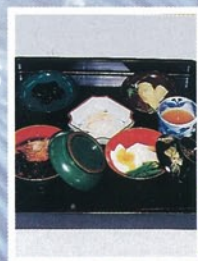
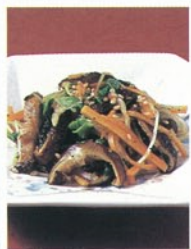


12月～2月

月	日	行事	行事食	行事に関するいわれ
12	1	膝のりさん	●おはぎ	師走の川へ落ちて死なぬ様にけがをしない様にと祈る気持ちからの祝い。おはぎをつくって各々の膝にのせて挿んでから食べる。
	8	八日焼き (針供養)	●おやき	あんを入れただんごをへか鍋に食油をひいて焼いたもの。 鞆のことをへかといつて、頓原ではすき焼きをへか鍋ともいっていた。おやきを作って折れ針をさして針に感謝する日でこの日は針仕事は一切せず、手を休める日だった。
		冬至	●かぼちゃ ●豆腐	一年中で最も夜の長い日がかぼちゃは、中気にならぬ様にと食べた。 豆腐はゆがいて柚みそや葱みそで食べると身体があたたまった。柚を入れたお風呂に入る家もあった。
12	31	年とり	年とり料理 ●そば ●煮メ ●なます ●汁	自家製のそばはつなぎには大体いちょういもがよく使われていた。どじょうそばといつて大きく切ったものを使った。 年越しそばを食べながら家族一同で一年間を反省した。
1	1	正月 (元旦)	●雑煮 ●福茶 ●干柿、勝栗 ●するめ ●黒豆・赤貝 ●大根なます	丸餅で生のりを酒でといたものかつおをかけて食べる。数の子は干したものを白水に一週間位かしておいて味付けする。 勝栗は運に勝つ、干柿は運をかき寄せる意味で供えたり食べたりした。 なますや煮メは年とりにいっぱい使っていた。

月	日	行事	行事食	行事に関するいわれ
1	11	鏡開き	●小豆雑煮	農家の仕事始めでお鏡餅を神棚より下し小豆雑煮をして家族で食べる。 わら仕事をし牛の綱を作り神棚に供える。
1	20	20日正月		山の神が白兔に乗って山の木を数えられる日とされ山に入つてはいけなるとされ山仕事を休む。
2	1	おひまち	供物 ●鯛 ●野菜 ●塩・洗米 ●神酒 ●柿 ●お袋餅と 星餅3ヶ	家のけがれを払って清める祭で神主を呼んでする。4、5軒でされるところもある。 大体旧正月に主にされていた。左の様な供物をした。
2	3	節分	●鯛 ●こんにゃく ●いり豆 ●豆腐	鬼の豆を炒る時はあせびの葉枝で黒くなるほどよく炒る。いり豆を神に供えて福は内鬼は外と叫びながら家の内外へまく。 枝をくんでその上にワラジののせ、髪の毛ののせ、ひいらぎの枝に鯛の頭をさして焼き、煙ですもらせ悪魔を退散させる。焼いた鯛の頭を何本もひいらぎの枝にはさんで屋根裏にさして悪魔払いをする。 節分どしをとるといい、そばを作つて食べる。こんにゃくは腹にたまつた砂おろしの意で酢味噌あえにして食べる。

伝えていきたい頓原の味覚



食卓に6つの基礎食品をそろえよう

