


(6) 食文化を継承するために

中津市には、地域や季節ごとの豊かな食文化が受け継がれています。中津市の食文化を知り、郷土料理や行事食を次の世代へ伝えましょう。

### 若い世代へ伝えたい料理

<ul style="list-style-type: none"> <li>・<small>とりめし</small>鶏飯</li> <li>・よしのみ</li> <li>・みとりおこわ</li> <li>・あみめし</li> <li>・<small>もつそうずし</small>物相寿司</li> <li>・いわしの丸寿司</li> <li>・栗おこわ</li> <li>・<small>あゆ</small>鮎めし</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・シシ鍋</li> <li>・だんご汁</li> <li>・のっぺ汁</li> <li>・里芋のふき揚げ汁</li> <li>・煮ぐい</li> <li>・たのき汁</li> <li>・<small>はも</small>鱧の豆腐汁</li> <li>・がん汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・やせうま</li> <li>・いももち</li> <li>・<small>でんしん</small>田信のけんちん</li> <li>・辛子しいたけ</li> <li>・中津あげ</li> </ul>
---	---	---

など



## とりめし 鶏飯

キジや鳩の肉で作ったのが始まりと言われていています。昔はハレの日や、来客があったときなどに作られていました。

【材料】（約4人分）

- ・米……………2合
- ・鶏もも肉……100g
- ・ごぼう…………80g
- ・にんじん……50g
- ・乾しいたけ……2枚
- ・薄口しょうゆ…小さじ4
- ・酒……………大さじ2
- ・みりん…………大さじ2
- ・油……………適量

【作り方】

- ①鶏もも肉は小さく切る。ごぼうはささがきにして水にさらす。にんじんは小さめのせん切りにする。乾しいたけは水に戻してせん切りにする。
- ②鍋に油を熱して、鶏肉を炒める。鶏肉の色が白くなったら、ごぼうを入れて炒める。
- ③にんじん、乾しいたけ、調味料を加え、煮汁が少し残るくらいまで煮る。
- ④炊きたてのごはんに入れて、15分位蒸らしてから混ぜる。

\* 具は冷凍しておくと便利です。ちらしずしにも使えます。

(1人分の栄養量) エネルギー 378kcal 塩分 1.0g



## よしのみ

米、あわ、小豆、麦など4種類の穀物を炊いた料理で ” 4つの実 ” を使用することから「よしのみ」という名がつけました。家庭内の神棚や仏壇、集落のお地蔵様にささげられています。小正月に行う神事が起源とされ、その歴史はさかのぼれないほど古いです。1月14日のどんど焼きの行事のときの夕飯とされています。

### 【材料】（約4人分）

- ・米 …… 2合
- ・あわ …… 15g
- ・小豆 …… 50g
- ・麦 …… 15g

### 【作り方】

- ①小豆は割れない程度（固め）に茹でておく。
- ②米、あわ、麦は洗ってザルに上げておく。
- ③①、②を混ぜて炊く。



（1人分の栄養量）エネルギー 338kcal 塩分 0.0g

## みとりおこわ

みとり豆は、小豆に似た豆で、大分県北地域でよくとれていました。色が黒く、「実が割れない=身代われない」ことから、仏事やお盆のときに作られます。

### 【材料】（約4人分）

- ・もち米 …… 1合
- ・うるち米 …… 0.5合
- ・みとり豆（茹で） …… 65g
- ・みとり豆の茹で汁 …… 37.5ml

### 【作り方】

- ①みとり豆を茹でる。  
みとり豆を洗い、3%の塩水に一晩漬けておく。  
新しい水に替えて煮る。沸騰したら茹で水を捨て、新しい水で七分目くらいのかたさまで煮る。
- ②うるち米は、炊く30分前にとぎ、ザルにあげておく。  
もち米は、炊く直前にとぐ。
- ③すべての材料を炊飯器に入れ、炊飯器の目盛り通りの水加減で炊く。  
※家庭で作るときは炊きおこわが手軽です。もち米は直前にとぎましょう。



（1人分の栄養量）エネルギー 225kcal 塩分 0.0g

## あみめし

豊前海沿岸では、昔から ” あみ ” がたくさん獲れていました。このあみを干した ” 干しあみ ” に、しょうゆなどで味を付けて、ご飯にまぜた料理が「あみめし」です。簡単でおいしいので、昔から人々が好んで食べてきました。手軽に作れるうえ、アミノ酸や酵素などをたっぷり含んでいます。

### 【材料】（約4人分）

- ・米 …… 2合
- ・干しあみ …… 1/2カップ
- ・しょうゆ …… 大さじ2

### 【作り方】

- ①干しあみは分量のしょうゆをふりかけておく。
  - ②ご飯は普通に炊き、炊き上がる直前に①のあみを入れて、炊き上げ蒸らす。
- ※しいたけ、にんじん、油揚げなどを入れることもあります。



（1人分の栄養量）エネルギー 303kcal 塩分 1.6g

## もっそうすし 物相寿司

「物相」とは木製の真四角の型を使った押し寿司で、三光地域では数百年の歴史を持つ料理です。祝いの儀式などの膳につけられる格調高い料理で、祭りごとのときに作られていました。

### 【材料】（約4人分）

- |   |                      |
|---|----------------------|
| A | ・米……………2合            |
|   | ・酢……………50ml          |
|   | ・砂糖……………20g          |
|   | ・塩……………大さじ1/2強       |
|   | ・乾しいたけ…2枚            |
|   | ・油揚げ………1/2枚          |
|   | ・ごぼう………50g           |
|   | ・にんじん……1/2本          |
|   | ・白身魚………100g          |
|   | ・だし汁………100ml         |
|   | ・砂糖……………大さじ1         |
|   | ・塩……………少々            |
|   | ・木の芽………適宜<br>(又はパセリ) |

### 【作り方】

- ①水で戻したしいたけ、油揚げ、ごぼう、にんじんを小さく切り、だし汁、砂糖、塩を入れて炊く。
- ②米を炊いて合せ酢Aをかけ、酢飯を作る。
- ③②に①の具を入れて混ぜる。
- ④水でしめらせておいた寿司箱に③を詰め、押しぶたをして押す。
- ⑤薄板を敷いて、寿司箱より寿司を取り出す。
- ⑥出来上がった寿司の上に酢につけておいた白身魚を置き、木の芽を飾る。

※物相の代わりに牛乳パックを型にすると家庭でも作れます

(1人分の栄養量) エネルギー 345kcal 塩分 2.6g



## いわしの丸寿司

「丸寿司」は、漁師の保存食として根づいた料理で、塩と酢で強めにしめた魚を酢飯とにぎり、船が遭難しても数日は食べつなげるように始まったと言われています。

### 【材料】（約4人分）

- |                 |
|-----------------|
| ・いわし………8尾       |
| ・米……………2合       |
| ・酢……………大さじ2と1/2 |
| ・砂糖……………40g     |
| ・塩……………少々       |
| ・すりごま……少々       |

### 【作り方】

- ①前日にいわしを開いて骨を取る。塩をふり（身がしまる）、5時間ねかす。
- ②ひたひたの酢に3時間くらい漬けておく。ときどき上下をかえす。
- ③酢の中で1枚ずつ洗いながらあげる。
- ④腹皮を包丁で薄く切り取る。背びれをはさみで切る。
- ⑤酢飯をいわしに合わせた大きさににぎり、ラップを使い、いわしでごはんを包み込む。

### 【酢飯の作り方】

- ①だし昆布（5cm）と酢を半分入れて米を炊く。（その分水を控える）
- ②できたごはんに直接砂糖をふる。（ツヤが出る）
- ③酢・塩・ごまを入れて混ぜる。

※酢だいをふるると風味がよい。

(1人分の栄養量) エネルギー 446kcal 塩分 1.2g



## 栗おこわ

祝い事や彼岸のときによく作ります。栗がよく採れる時期に、かた茹でして冷凍しておく便利です。

### 【材料】（約4人分）

- ・もち米……………2合
- ・栗……………50g
- ・小豆……………30g
- ・ごま……………大さじ1
- ・酒……………適量
- ・塩……………適量

### 【作り方】

- ①もち米を洗って一晩おく。
- ②小豆は2～3回茹でこぼしながら少しかために茹でて、豆と汁を分けておく。ゆで汁はとっておく。栗はかた茹でしておく。
- ③もち米をザルに上げ、もち米と小豆を混ぜる。
- ④蒸気の上上がった蒸し器で蒸し、8分目くらいのときに器に上げて酒・小豆のゆで汁に塩を加え打ち水をして混ぜる。栗を入れて引き続き蒸す。
- ⑤蒸し上がったら、ごまをふる。



(1人分の栄養量) エネルギー 340kcal 塩分 1.0g

## あゆ 鮎めし

耶馬溪地域の郷土料理<sup>\*</sup>。かつては焼いた鮎をいろりにつるして燻製にし、保存食にしていたと言われていました。鮎めしは保存した鮎をみんなでおいしく食べるための先人の知恵です。鮎以外に具は入れず、「香魚」と呼ばれる鮎の風味を最大限に引き出した作り方です。

### 【材料】（約4人分）

- ・鮎……………2匹
- ・米……………2合
- ・だし昆布(5cm長さ)…1.5枚
- ・薄口しょうゆ……………大さじ2
- ・塩……………少々

### 【作り方】

- ①米は洗って、30分ほどおいておく。
- ②鮎は塩を少々ふって焼いておく。
- ③①の中にだし昆布・薄口しょうゆ・塩を入れて、鮎をそのまま入れて炊く。
- ④炊き上がったら、鮎の骨抜きをしてご飯に混ぜる。



(1人分の栄養量) エネルギー 314kcal 塩分 1.6g

## シシ鍋

シシ肉は、美しい色合いで別名「ぼたん」とも言います。イノシシは自由に動きまわる生き物なので、その分余計な脂肪もついていないと言われており、高たんぱく質・低脂肪・低エネルギーと栄養面で様々な長所が存在します。

### 【材料】（約4人分）

- ・シシ肉……………200g
- ・ごぼう……………1本
- ・白菜……………1/4株
- ・大根……………1/2本
- ・もやし……………1/2袋
- ・豆腐……………1/2丁
- ・生しいたけ……………4枚
- ・白ねぎ……………1本
- ・春菊……………40g
- ・味噌……………100g
- ・酒……………大さじ1
- ・みりん……………大さじ1/2
- ・だし汁……………1ℓ(昆布・かつお)
- ・赤唐辛子……………1本

### 【作り方】

- ①シシ肉は、水から入れてアクを取りながら10～20分煮てザルに上げる。
- ②味噌に酒とみりんを少しずつ入れて混ぜ合わせる。
- ③②の中にだし汁を少しずつ入れて混ぜ合わせる。
- ④③と小口切りにした赤唐辛子を鍋に入れて火にかけ、シシ肉・野菜を入れて煮込む。



(1人分の栄養量) エネルギー 190kcal 塩分 3.5g

## だんご汁

小麦は米に代わる主食となっていました。年中作りますが、特に寒くなる秋から冬にかけては身体が温まり、毎晩のように食べたと言われていました。季節の野菜をたっぷり入れて作ります。

### 【材料】（約4人分）

・小麦粉・・・150g	・たまねぎ・・・100g
・塩・・・・・・・・小さじ1/6	・にんじん・・・40g
・水・・・・・・・・100ml位	・かぼちゃ・・・100g
・だし汁	・ごぼう・・・40g
水・・・・・・・・1200ml	・油揚げ・・・20g
いりこ・・・20g	・豚薄切り肉・・・80g
だし昆布・・・10g	
乾しいたけ・・・100g	
・味噌・・・・・・・・大さじ4	

### 【作り方】

- ①ボウルに小麦粉と塩を入れて、水を少しずつ加えながら耳たぶ位のかたさにこねる。濡れ布巾をかけて、約15分ねかせる。※ぬるま湯でこねるとかたくなりません。だんごを親指位の大きさにちぎり、細長くのばし、さらに20分ねかせる。
- ②鍋に水を入れて、乾しいたけといりこ、だし昆布を入れておく。乾しいたけがもどたら取り出して、薄切りにする。鍋を火にかけて、沸騰直前にだし昆布を取り出す。弱火にして、2～3分煮て、いりこを取る。
- ③具材を食べやすい大きさに切る。ごぼうは水にさらす。
- ④だし汁に、ごぼうと乾しいたけを入れて、煮立ったら、だんごをのばしながら入れて、くっつかないように時々混ぜる。その他の材料を入れて具に火が通ったら、味噌を溶いて火を止める。



（1人分の栄養量）エネルギー 283kcal 塩分 2.9g

## のっぺ汁

山国地域に伝わる<sup>\*</sup>精進料理。肉類は一切入れず、具は野菜だけです。普段の食卓にものぼる日常食でもあります。

### 【材料】（約4人分）

・里芋・・・・・・・・400g	・油揚げ・・・・・・・・1枚
・大根・・・・・・・・100g	・だし汁・・・・・・・・800ml
・こんにゃく・・・1/2枚	・薄口しょうゆ・・・大さじ2杯半
・にんじん・・・100g	・塩・・・・・・・・少々
・ごぼう・・・・・・100g	・みりん・・・・・・・・大さじ1
・生しいたけ・・・4枚	・片栗粉・・・・・・・・大さじ1
・さやいんげん・・・2本	

### 【作り方】

- ①具材を適当な大きさに切る。
- ②だし汁にみりんを加え、火の通りにくい材料から先に入れて野菜が柔らかくなるまで煮る。さやいんげんは塩茹でする。
- ③しょうゆと塩で調味する。
- ④最後に水溶性片栗粉を加えて、とろみをつける。
- ⑤盛りつけた際に、さやいんげんをそえる。



（1人分の栄養量）エネルギー 154kcal 塩分 2.1g

## 里芋のふき揚げ汁

里芋は親芋から子芋、孫芋と増えていくので、めでたい料理として子どものお祝いや家の新築などのお祝い事に作られていました。

### 【材料】（約4人分）

・里芋・・・・・・120g	・小麦粉・・・・・・120g
・塩・・・・・・・・少々	・豚肉・・・・・・・・60g
・乾しいたけ・・・2枚	・えのき・・・・・・・・1/2束
・ねぎ・・・・・・・・少々	・油・・・・・・・・少々
・赤味噌・・・・・・30g	・白味噌・・・・・・・・少々
・だし汁（いりこ）・・・500ml	

### 【作り方】

- ①里芋は皮をむき塩茹でにしてつぶし、小麦粉とよく混ぜ合わせ、団子状にしておく。水に戻したしいたけと豚肉をせん切りにする。
- ②豚肉としいたけを油で炒め、だし汁を加えて煮る。
- ③煮立ったら①の団子を手水をつけながらちぎって入れ、食べやすい長さに切ったえのきを入れる。赤味噌・白味噌で味を整える。
- ④小口切りしたねぎを散らす。



（1人分の栄養量）エネルギー 195kcal 塩分 1.6g

## 煮ぐい

お客事に、作られていたご馳走です。“煮ぐい”という名前の由来は、一度目は汁気を多く作って汁物として食べ、煮返して汁気がなくなったところを二度目は煮物として食べることから“二度食う”→“にぐい”と言われています。

### 【材料】（約4人分）

・鶏もも肉・・・80g	・砂糖・・・・・・・・小さじ1
・乾しいたけ・・・2枚	・みりん・・・・・・・・小さじ4
・こんにやく・・・40g	・薄口しょうゆ・・・小さじ2
・にんじん・・・40g	・濃口しょうゆ・・・小さじ2
・ごぼう・・・40g	・油・・・・・・・・適量
・小ねぎ・・・少々	
・だし汁・・・・・・・・800ml	

### 【作り方】

- ①鶏肉はひと口大に切り、酒を少しふりかけておく。
- ②乾しいたけは水で戻してひと口大に切り、こんにやくは下茹でしてスプーンでちぎる。にんじん・ごぼうは皮をむいて乱切り、小ねぎは小口切りにする。
- ③鍋に油を熱して、鶏肉を炒めて、だし汁を加える。その他の材料も入れてアクを取りながらゆっくり煮込む。
- ④材料が柔らかくなったら味付けをする。椀に盛って小ねぎを散らす。



(1人分の栄養量) エネルギー 66kcal 塩分 0.9g

## たのき汁（たぬき汁）

\* 精進料理の一つ。見た目には肉が入った「煮ぐい」に似ており、化かしているところから、たぬき汁と名付けられたと言われています。

### 【材料】（約4人分）

・里芋・・・・・・・・80g	・小ねぎ・・・・・・・・少々
・生しいたけ・・・40g	・だし汁（昆布）・・・720ml
・油揚げ・・・・・・・・1/3枚	・味噌・・・大さじ1杯半強
・こんにやく・・・80g	・油・・・・・・・・適宜
・ごぼう・・・・・・・・40g	

### 【作り方】

- ①里芋・生しいたけ・油揚げ・こんにやく・ごぼうを小さめの乱切りにする。小ねぎは小口切りにする。
- ②鍋に油を熱し、材料をさつと炒める。だし汁を加えて煮る。
- ③具が柔らかくなったら、味噌を溶き入れる。
- ④器に盛りつけて、小ねぎを散らす。

(1人分の栄養量) エネルギー 62kcal 塩分 1.3g

## はも 鱧の豆腐汁

鱧は、昔から中津の近海でたくさん獲れていました。小骨が多い鱧は、皮1枚を残して細かく切り込みを入れる「骨切り」を行います。この技法は中津の漁師や料理人が考案し、全国に広まりました。

### 【材料】（約4人分）

・鱧の切り身・・・8切れ	
（鱧の骨があれば骨からだしをとり、なければ身を入れて少し煮る。）	
・だし昆布（5cm）・・・1枚	・小ねぎ・・・・・・・・少々
・水・・・・・・・・800ml	・酒・・・・・・・・少々
・豆腐・・・・・・・・1丁	・塩・・・・・・・・少々
・白菜・・・・・・・・80g	・柑橘類・・・・・・・・適宜

### 【作り方】

- ①水800mlに鱧と昆布でだしをとる。
  - ②適当な大きさに切った豆腐、白菜を加える。
  - ③酒と塩で味を整える。
  - ④椀に盛り、小口切りにした小ねぎをのせる。
  - ⑤食べる直前に柑橘類をしぼる。
- ※しょうゆや味噌味でも、おいしいです。



(1人分の栄養量) エネルギー 78kcal 塩分 0.5g

## がん汁

名前の由来は「かに汁」がなまって「がに汁」→「がん汁」となったと言われています。ご馳走とされており、作るとよくご近所におすそ分けして回ったと言われています。8月中旬の漁期解禁のあとは各家庭で調理して食卓に並びました。

### 【材料】（約4人分）

- ・ツガニ（もくずがに）・・・・・・2匹（360g）
- ・だし汁（いりこ・かつお節）・・720ml
- ・高菜・・・・・・・・・・・・・・150g
- ・薄口しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ2

### 【作り方】

- ①生きたツガニを洗って1/2～1/4に割り、だし汁を少し加えてミキサーにかけて、ザルでこす。
- ②①で残った殻をさらにミキサーにかけてザルでこす。
- ③②を2～3回繰り返して、残った殻を除き、こして集めた汁をさらにザルでこす。
- ④高菜は茹でて、好みの大きさに切る。
- ⑤鍋にだし汁、③、④を入れて火にかけ、カニの身が浮き上がって高菜に絡み、汁が澄んだら薄口しょうゆで味をつける。



（1人分の栄養量）エネルギー 70kcal 塩分 1.5g

## やせうま

平安時代、京から落ちのびてきた幼君鶴清丸は、府内あるいは由布川のほとりに住む一族のもとに住むようになりました。若君は二歳、乳母の八瀬に「やせ、うまうま」と、おやつをねだり、八瀬は小麦粉をこね、きな粉をまぶして差し上げました。以来「やせうま」と言われています。

### 【材料】（約4人分）

- ・小麦粉・・・・2カップ
- ・塩・・・・・・・・小さじ1弱
- ・きな粉・・・・大さじ10
- ・砂糖・・・・・・・・大さじ8～10

### 【作り方】

- ①小麦粉に塩を入れて、水を徐々に加えてこね、耳たぶ位に柔らかくなったら、親指位の大きさに丸めて、ぬれ布巾をかけて20分程ねかせ。
- ②20分たったら細長くのばし、煮立った湯で茹でる。
- ③浮き上がってきたら取り出して水切りし、きな粉、砂糖を混ぜたものにまぶす。



（1人分の栄養量）エネルギー 358kcal 塩分 1.3g

## いももち（石垣もち）

さつまいもがゴツゴツと見える姿が石垣に似ていることから「石垣もち」とも呼ばれています。

### 【材料】（約6個分）

- ・さつまいも・・・・250g
- ・砂糖・・・・・・・・大さじ4
- ・塩・・・・・・・・小さじ1/3
- ・小麦粉・・・・・・大さじ6
- ・片栗粉・・・・・・・・小さじ2

### 【作り方】

- ①さつまいもは皮をむいてサイコロ状に切る。水にさらし、2～3回水を替えてアクを抜く。
- ②水気を切ったさつまいもに砂糖、塩をふり、揉んで汁気を出す。
- ③②に小麦粉、片栗粉をふるい入れ、混ぜ合わせて形を整える。
- ④蒸し器で20分くらい蒸す。



（1個分の栄養量）エネルギー 116kcal 塩分 0.3g

## でんしん 田信のけんちん

国内で初めて中国料理の解説書「卓子式」<sup>しっぽくしき</sup>を著した江戸時代の医師・田中信平が伝えた巻蒸<sup>けんちん</sup>から由来しています。中国料理の巻蒸<sup>けんちん</sup>は、鶏肉やしいたけなどの食材を刻んであんを作り、湯葉で巻いて蒸したり揚げたりした料理です。田信が伝えた巻蒸<sup>けんちん</sup>をヒントに、きくらげやくずを材料にした菓子です。

### 【田中信平（たなかしんぺい）】

- ・ 1748年中津生まれ。  
長崎で蘭方外科を学んだ医師。
- ・ 書画家、食道楽の風流人。
- ・ 料理本「卓子式」<sup>しっぽくしき</sup>を著し、中国式のテーブル料理（卓袱）<sup>しっぽく</sup>を紹介した。
- ・ 中津にカステラ、けんちんなどの菓子を紹介した。

平成9年、南部公民館の建設にあたり、田信宅址碑<sup>でんしん</sup>が発見されました。その後、田信<sup>でんしん</sup>という人物について調べたところ、左のようなことがわかり、故人を偲ぶため、食生活改善推進協議会南部支部では「田信のけんちん」<sup>でんしん</sup>の伝承に取り組んでいます。



## 辛子しいたけ

耶馬溪の乾しいたけを甘辛く煮てピリっと辛子で和えています。昔からの伝統の作り方で、地元ではごはんのお供、お酒のおつまみとして食卓にあがります。



## 中津あげ

今から約20年前、魚離れや野菜離れを心配した当時の給食課と地元業者が協力して開発した料理です。

豊前海でとれた魚のすり身と、地元の野菜をたっぷり使って作られる天ぷらです。この名前は当時の子どもたちに募集してつけられました。



### 参考資料

- ・ ~伝えたい~おおいた ふるさとの味
- ・ 中津耶馬溪観光協会ホームページ
- ・ 大分県教育委員会ホームページ（「学校給食1日まるごと大分県」中津市）

その他、食生活改善推進員より提供



## \* 行事食カレンダー

「行事食」とは、1年を通して自然の恵みに感謝し、伝統行事や祭りの際に食べる食事のことです。食べる人の健康や幸せを願う文化的な意味や健康に即した実質的な意味があります。

月	日	行事
1月	1日元日	おせち料理、雑煮、餅（鏡餅）
	7日	七草がゆ
	11日	鏡開き
	14日	どんど焼き（よしのみ） ※中津の行事食
	15日	小豆がゆ
2月	3日頃	節分
3月	3日	桃の節句（ひな祭り）
	20日頃	お彼岸（春彼岸）
4月	8日	花まつり
	桜開花時期	お花見
5月	5日	端午の節句
7月	7日	七夕の節句
	丑の日	土用丑の日
8月	13～16日	お盆（みとりおこわ） ※中津の行事食
9月	9日	重陽の節句（菊の節句）
	15日頃	十五夜のお月見
	22日頃	お彼岸（秋彼岸）
11月	15日	七五三
12月	22日頃	冬至
	28日頃	餅つき
	31日	大晦日

## 正月 1/1~14

### ■おせち料理

新年を祝い、それぞれの料理に**豊作**や**家内安全**、**子孫繁栄**などを願う意味が込められています。



#### 黒豆・・・元気に働けますように!

「まめ」は元来、丈夫・健康を意味する言葉です。「まめに働く」などの語呂合わせからも、おせち料理に欠かせない料理です。



#### 数の子・・・子宝と子孫繁栄を祈る

数の子はニシンの卵。二親にしんから多くの子が出るのでめでたいと、古くからおせちに使われました。



#### 田作り・・・小さくても尾頭付き

五穀豊穡を願い、小魚を田畑に肥料として撒いたことから名付けられました。



#### 栗きんとん・・・豊かさや勝負運を願って

黄金色に輝く財宝にたとえて、豊かな1年を願う料理。



#### 昆布巻・・・日本料理の必需品、\*昆布で健康寿命を

昆布は「喜ぶ」の言葉にかけて、正月の鏡飾りにも用いられている一家発展の縁起物です。



#### 海老・・・長生きの象徴

えびは、長いひげをはやし、腰が曲がるまで長生きすることを願って正月飾りやおせち料理に使われます。

## ■七草がゆ

春の七草といって、七草がゆを食べる1月7日は「**人日の節句**」じんじつという五節句のひとつです。  
1年間の無病息災を祝って食べます。

### 【せり】…競り勝つ

解熱効果や胃を丈夫にする効果、整腸作用、利尿作用、食欲増進、血圧降下作用など、様々な効果があります。



### 【なすな】…撫でて汚れを除く

(別名：ぺんぺん草) 利尿作用や解毒作用、止血作用を持ち、胃腸障害やむくみにも効果があります。



### 【ごぎょう】…仏体

ははこくさ母子草のこと。痰や咳に効果があります。のどの痛みもやわらげてくれます。



### 【はこべら】…反映がはびこる

はこべとも呼ばれます。昔から腹痛薬として用いられており、胃炎に効果があります。歯槽膿漏にも効果があります。



### 【ほとけのざ】…仏の安座

一般的に、こおいたひらこ小鬼田平子を指します。胃を健康にし、食欲増進、歯痛にも効果があります。



### 【すすな】…神を呼ぶ鈴

かぶのことです。胃腸を整え、消化を促進します。しもやけやそばかすにも効果があります。



### 【すすしろ】…汚れのない潔白

大根のことです。風邪予防や美肌効果に優れています。



## ■どんど焼き

どんど焼きは、門松やしめ飾りなどで出迎えた歳神様を、お正月飾りを焼くことによって、**炎とともに見送る**意味があるとされています。若返りの効果があり、火で焼いたお餅や団子を食べると、**1年を健康に過ごせると**されています。

中津では、どんど焼きの日の夕飯に「**よしのみ**」を食べる習慣があります。(レシピP.95参照)



## 節分 2/3頃



本来、節分とは季節の変わり目である「立春、立夏、立秋、立冬の前日」のことを言いますが、春を迎えるということは新年を迎えるにも等しいくらい大切な節目だったため、室町時代あたりから節分といえば**立春の前日**だけをさすようになりました。

また、季節の変わり目には邪気が入りやすいと考えられており、新しい年を迎える前に邪気を払って福を呼び込むために宮中行事として**追儺**<sup>ついな</sup>という行事が行われるようになり（鬼やらいや厄払い）、その行事のひとつ**豆打ち**の名残が**豆まき**というわけです。

## ■豆まき



大豆は五穀のひとつで穀霊が宿るとされており、米に次いで神事に用いられてきました。魔の目（魔目＝まめ）に豆をぶつけて魔を滅する（魔滅＝まめ）にも通じます。

炒った豆を使うのは、生豆を使って拾い忘れた物から芽が出ると再び悪鬼が芽を出してやってくるので良くないと言われているからです。

豆まき後は、自分の年の数、または自分の年の数+1の豆を食べ、1年の無病息災を願います。

## 桃の節句（ひな祭り） 3/3

平安時代に日本で始まったひな祭りは、もともとは邪気祓いのための行事でした。季節の変わり目には邪が入りやすいという言い伝えから、3月上旬の巳の日「上巳の節句」に邪気祓いをしていました。

「桃の節句」という言葉が使われるのは、旧暦の3月3日、つまり現在の4月頃が桃の花が咲く季節だったためです。桃の木は邪気を祓う神聖な物だと考えられていたという理由もあります。江戸時代までは男女関係なく行われていた行事でしたが、男の子の節句である「端午の節句」と対になる物として、女の子の健やかな成長を祝う行事になりました。



### ■はまぐりのお吸い物

はまぐりは2枚の貝がぴったりと合い対になっているため、他の貝殻とは絶対に合いません。このことから、相性のよい相手と結婚し一生仲良く暮らせるようにという意味で食されています。



## 端午の節句 5/5

現5月5日はもともと五節句の端午の節句にあたります。端午の端は「はじめ」という意味で、「端午」は5月の最初の午の日のことでした。それが、午という文字の音が五に通じることから、奈良時代以降、5月5日が端午の節句として定着していきました。「菖蒲の節句」とも言われ、強い香気で厄を祓う菖蒲やよもぎを軒につるし、また菖蒲湯に入ること無病息災を願いました。また、「菖蒲」と「尚武」という言葉をかけて、勇ましい飾りをして男の子の誕生と成長を祝う「尚武の節句」でもあります。



### ■ちまき

中国の武人であった屈原という人が、王様の政治に絶望し、5月5日湖に身を投げて水死しました。毎年、湖に供物を捧げていましたが、ある日村人の夢に屈原があらわれ、「悪龍に供物を横取りされる」と言うのです。そこで村人たちは、菖の葉で供物を牛の角のような尖った形に巻いて、悪龍が食べないように工夫して捧げたと言われています。



### ■柏餅

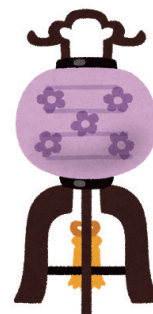
柏は古くから神が宿る木とされています。神社や神棚で神に拝する際にパンパンと音が鳴るように手の平を合わせる行為を、柏手と呼ぶのもここから来ています。

柏の木は新芽がでない古い葉が落ちないという縁起から生まれました。「子どもが産まれるまでは親は死なない」、すなわち「家系が途絶えない」という子孫繁栄の意味が込められています。

## お盆 8/13~16

お盆は仏教における<sup>うら ぼん え</sup>盂蘭盆会、または<sup>うら ぼん</sup>盂蘭盆を略した言葉とされており、太陰暦（旧暦）では、7月15日（または8月15日）に行われる夏の御霊祭です。明治になり新暦が採用されると7月15日では、当時国民の8割を占めていた農家の人たちにとって最も忙しい時期と重なり都合が悪かったため、ひと月遅らせ、ゆっくりとご先祖の供養ができるようにしました。

お盆の行事は、各地の風習などが加わったり、宗派による違いなどによって様々ですが、一般的に祖先の霊が帰ってくると考えられています。日本のお盆は、祖先の霊と一緒に過ごす大切な期間です。



### ■みとりおこわ



中津ではお盆の時期に初盆家庭を中心に食べる風習が残っています。ほんのりと赤紫に色づき、蒸し上がったおこわの中には、小豆に似た約1cm大の黒い「みとり豆」が散りばめられています。豆の皮にはほどよい弾力があり、中身は柔らかいです。（レシピP.95参照）

## 重陽の節句（菊の節句） 9/9

9月9日は五節句の1つである「重陽の節句」です。「菊の節句」とも呼ばれ、菊酒を飲んだり、栗おこわを食べたりして無病息災や長寿を願います。菊が美しく咲く時期です。菊は「仙境に咲く霊薬」として、邪気を祓い長寿の効能があると信じられていました。



### ■栗おこわ

重陽の節句は作物の収穫時期と重なるため、庶民の間では「栗の節句」として栗おこわを食べて祝っていました。（レシピP.97参照）



## 冬至 12/22頃

日本で冬至は「死に近い日」を意味していて（この冬を越せないと「死」が待っている）、その「厄を祓う日」が冬至とされてきました。その厄除けとして「かぼちゃ」が食べられてきました。そして古くからの言い伝えで「冬至に天気が良いければ翌年は豊作、雷がなれば雨が多い、雪が降れば豊作」と言われ、冬至は大事な日とされています。



### ■かぼちゃ



夏野菜のかぼちゃは保存が効きます。身体が温まり免疫力も上がるので、冬を乗り越えられるようにする厄除けのために食べられていました。また、昔の冬至は「運盛り」と言って、かぼちゃと共に「ん」の付く食べ物を縁起がよい食べ物としていました。

[かぼちゃ＝南瓜（なんきん）]

### ■小豆

小豆の赤色が、厄除けや魔除けに効くとされ古くから食べられています。「冬至の朝、小豆がゆを食べると身体が温まり、病気もなく健康に過ごせる」と言われ食べられていました。地域によって食べ方が異なりますが、小豆がゆを食べる所、小豆とかぼちゃを煮た「いとこ煮」を食べる所もあります。



## 大晦日 12/31

12月31日「大晦日」には1年の間に受けた罪や穢れを祓うために、大祓いが宮中や全国の神社で行われます。昔、1日は夜から始まり朝に続くと考えられていたため、大晦日は既に新しい年の始まりでした。



### ■年越しそば



新しい年を健康で迎えられるように、細く長い見た目から長寿への願いをこめてそばを食べます。また「今年1年の厄を断ち切る」という意味で、江戸時代から大晦日の夜に食べる風習が生まれたとも言われています。年越しそばを残すと金運に恵まれないとも言われるので、お腹がいっぱいときはあらかじめ少なめに盛ることも大切です。