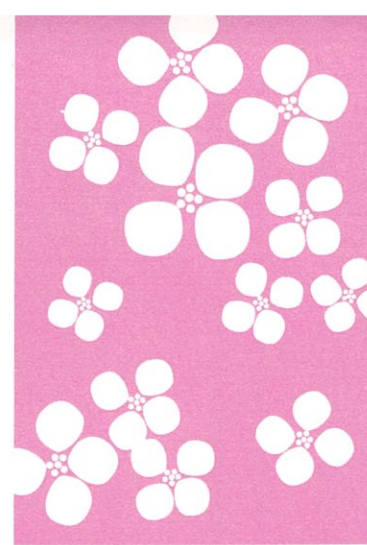
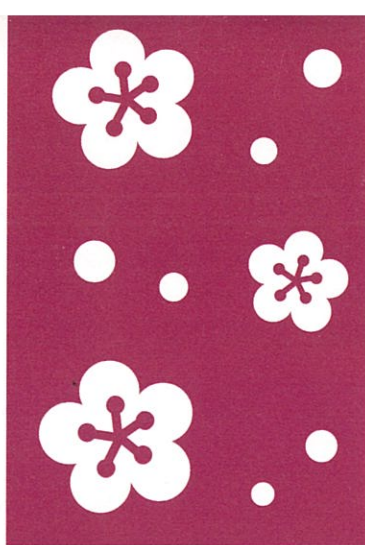
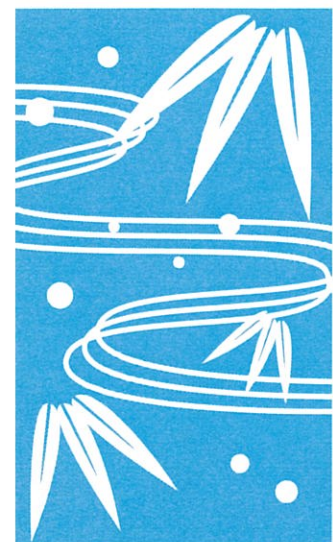




安曇野 明科

くらしのこよみ

～母からむすめへ～



	行事	作付け
1	元旦	
2		
3		
4		
5	小寒	
6		
7	七草	
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14	ものづくり	
15	小正月 小豆がゆ	

■元旦（1月1日）

◆朝のお茶として、元旦には栗（くり回しよく）・豆（まめに暮らせるように）・干し柿（かき回しよく）・せんべい（一枚食べても千べい）・落雁（一年中安楽に暮らせるように）などを食べる。

■七草粥（1月7日）

せり・なずな・ごぎょう・はこべら・仏のさ・すずな・すずしろ

◆“七草七日、唐土の鳥が渡らぬ先にトコントン・・・”と唱えながら七草を刻む。病気にならないように、という願いを込めてお粥を食べる。

季節のレシピ

七草粥

■材料

米 1カップ
水 5カップ
春の七草

■作り方

1. 米を分量の水に1時間浸した後、土鍋で炊く。煮立つまで中火、煮立ったら弱火にし、ふきこぼさないように1時間くらい煮る。
2. 炊き上がった熱湯を1カップ加えると、ふっくらと仕上がる。
3. 細かく刻んだ七草と塩を加え、七草が青いうちに火を止める。

※この時期、七草を全部そろえるのは困難なので、冬菜・白菜・人参などを集めて七草にする場合もある。

小豆粥

■材料（全粥）

米 1合
小豆 60～80g
水 5カップ
塩 1つまみ

■作り方

材料を全部入れ、30分ほどしてから中火でゆっくり炊く。

粥の豆知識

1分粥	米1：水20
3分粥	米1：水15
5分粥	米1：水10
7分粥	米1：水7
全粥	米1：水5

16		
17		
18		
19		
20	大寒	
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		
31		

■小豆粥（1月14日）

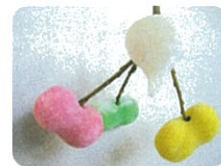
《けいかき棒①》

柳の木に割れ目を入れて、そこに餅をはさんだものを『けいかき棒』という。14日に小豆がゆを作る時に、けいかき棒でおかゆをかき回す。その後、けいかき棒は苗間を作る時期まで神棚に上げられる。柳の木には生命力があり、けいかき棒はその自然の力にあやかって「今年も丈夫な稲が育ちますように」という願いがこめられたもの。

■ものづくり（1月14日）

まゆがたくさん取れるように、五穀豊穡を願って作られる。米の粉でまゆを作り、柳の枝に飾る。また餅をつき、こめの花も作って吊り下げる。

◆鳥追い・・・豊作を願って柳の木で杵を作り、羽子板をその杵で叩きながら、“西の国から来る鳥も 東の国から来る鳥も ホンガラホーイ”と歌い、家のまわりや畑などをまわる。



季節のレシピ

ものづくり

■材料

米粉 1kg
熱湯 800cc
砂糖 200g
柳の枝

■作り方

1. 柳の枝の先をはさみで切り、挿しやすいようにしておく。
2. 米粉と砂糖を混ぜておく。砂糖を入れると、柔らかさが長持ちする。
3. 熱湯を少しずつ入れながら混ぜ、よくこねる。
4. 2を15個ぐらいに分け、2cmぐらいの厚さで船形にする。
5. 蒸し器で15～20分蒸す。その後、冷水で1～2分冷やす。
6. またよくこね、色づけの数と分量を考えて分ける。
7. 繭玉、巾着、ほうしょう、野菜、果物など形を作り、柳の枝にさす。

	行事	作付け
1		
2		
3	節分	
4	立春	
5		
6	初午	
7		
8	針供養	
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15	やしょうま	

■節分（2月3日）

いわしの尾頭つきと炒った大豆を神棚に上げる。魔除けに、玄関にいわしの頭とひいらぎを飾る。
豆まきした後、虫歯や病気にならないように年の数だけ豆を食べる。

■針供養（2月8日）

針仕事は休む。農業の仕事はじめ。農繁期のおやつの凍り餅を作る。

季節のレシピ

凍り餅

■材料

もち米 3kg

■作り方

1. もち米は洗い、ひと晩水に浸しておく。
2. 蒸し器で蒸し、餅をつき、1.5cmの厚さにのす。
3. のした餅を8cm×4cmぐらいの長方形に切る。
4. 3を半紙や障子紙で巻き、8個ずつ編み上げ、2つ一緒にして一連を作る。
5. 4を4日ほど水に浸けてから、凍る日を選んで外に干す。1ヶ月～1ヶ月半ぐらいで出来上がる。

■やしょうま（2月15日）

お釈迦様の亡くなった日に作る、米の粉の団子。

◆釈迦が病に臥した際に、弟子のヤショがこれを作り食べさせたところ、『ヤショ、うまい』と釈迦が言ったことから、この団子に“やしょうま”という名がついたと言われている。

16		
17		
18	雨水	
19		
20		玉ねぎ追肥（1回目）
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		

季節のレシピ

やしょうま

■材料

米粉 1kg 色粉
砂糖 150g
熱湯 800g

■作り方

1. 米粉と砂糖を混ぜる。
2. 熱湯を入れ、まな箸でかき混ぜてよく練る。
3. 練ったものを2cmぐらいの厚さで船形にして、15～20分蒸す。
4. 蒸しあがったものを冷水に1～2分入れて冷やし、よくこねる。
5. 3分の2を白で残し、絵柄を考えて残りの4分の1で色を混ぜ、均一になるようにこねる。
6. 色づけしたものを組み合わせて柄を作り、まわりを白で囲み、棒状にする。
7. 6を、のし板の上で適当な太さに伸ばす。
8. ひと晩おき、適当な長さに切る。柔らかい場合は糸で絞り切りする。

《食べ方》そのままでもよいが、焼いてタレをつけて食べる。



寒干し大根（凍み大根）

■材料

大根 3kg
（干すと200gぐらいになる）

■作り方

1. 大根の皮をむき、縦2つ割れにして適当な長さに切り、はしが通るくらいまでゆでる。
2. 寒い時期、紐で軒下につるして乾かす。
3. よく乾いたら保存する。

※野菜が少ない時、もどして煮物に使う。

	行事	作付け
1		
2		
3	ひな祭り	
4		
5	啓蟄	
6		
7		
8		
9		
10		
11		カリフラワー（苗） キャベツ
12		ブロッコリー（苗）
13		玉ねぎ追肥（2回目） 春まきエンドウ
14		
15		

■ひな祭り（3月3日）

女の子のお祝い。おひなさまを飾り、お餅をついて菱もちを作り祝う。1ヶ月遅れでやるところもある。

季節のレシピ

あられ

■作り方

ついた餅を薄く切り、室内の涼しい場所に広げておく。上に、ひび割れ防止のため紙をかけておく。
低温の油でゆっくり揚げる。塩・砂糖・しょう油などでいただく。

甘酒

■作り方

1. もち米をお粥にする。
2. 1が65℃ぐらいに冷めたところに、もち米と同量の麹を入れる。
3. 一昼夜、保温ジャーやこたつなどに入れて保温する。

小豆のおいしい煮方

■材料

小豆 500g グラニュー糖または砂糖 400～500g
水あめ 小豆の1割 塩 1.6g

■作り方

- 1日目 小豆を洗い、ひと晩水に漬ける。
2日目 小豆を煮て、沸騰したら1度煮汁を捨てる。あらたに小豆の2倍の水を入れて煮る。沸騰したらびっくり水を入れ、中火ぐらいで煮る。人差し指で軽くつぶれるぐらいになったら、グラニュー糖を半分入れる。
3日目 火加減に注意しながら、小豆を練る。グラニュー糖の残り半分を入れ、最後に水あめと塩を加えて冷ます。

16		
17	彼岸入り	
18		
19		
20	春分	山東菜 人参（透明マルチ）
21	彼岸の中日	サニーレタス
22		いちご追肥 ポリマルチ：彼岸頃にかける
23		サラダほうれん草 （6月頃まで）
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		
31		

■彼岸の中日（3月21日頃）

彼岸の頃は、太陽が西方浄土の真西に沈むため、往生を遂げることができるといわれてきた。

季節のレシピ

豆もち

■材料

もち米 3.5kg 青のり 10g
うるち米 1kg 白ごま 50g
黒豆 300g 塩 40g

■作り方

1. 米は洗ってひと晩水に浸けておく。黒豆も水に浸けておく。
2. 米の上に、袋に入れた黒豆をのせて蒸す。
3. 米をつく。七分どおりつき上がったたら、黒豆・青のり・白ごま・塩を入れる。
4. かまぼこ状に伸ばし、2cmぐらいに切る。



	行事	作付け
1		じゃがいも 時無し大根・二十日大根
2		①白菜 (とう立ち防止の為ベタがけ)
3		薬味用葉ねぎ
4		ごぼう
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11	中ごろ 種播き	小松菜・うぐいす菜 人参(2回目)
12		
13		
14		
15	花味噌	

季節のレシピ

寿司ごはんの合わせ方



■材料

米	1升
酢	1カップ
砂糖	1カップ
塩	大さじ2
サラダ油	大さじ1

上記の材料をよく混ぜ合わせて使う。

■花味噌(4月中旬)

桜の花が咲く頃に作る味噌のこと。

◆味噌の材料の豆を煮るのに、正月の門松や内飾りをしめ縄でしばり、たきつけに使う。また、良い色の味噌ができるようにと、味付けご飯を作り、食べた。

《けいかき棒②》

苗間作り・・・稲の種をまく。この時に、良い苗が育つように、神棚に上げてあるけいかき棒を苗間にさす。

◆草餅・・・種まきした苗が青く育つようにとう意味を込めて作る。



16		
17		
18		
19		
20	穀雨	②キャベツ 里芋 芽だし
21		①きゅうり (ハウスまたはトンネル)
22		金時豆・モロッコ・インゲン
23		大根 (4月下旬～6月) 春みの早生、夏みの早生 ※余った種子は冷蔵庫に入れ、 来年使う。
24		
25		
26		ウイルス予防・ アブラムシ防除・ ムシコンマルチ使用
27		
28		
29		
30		

季節のレシピ

草餅

■作り方

5月の『柏餅』の作り方を参考にして、一度蒸した後に、皮によもぎを入れる。あとは柏餅と同じにする。
よもぎは、米粉200gに対し、茹でたよもぎ50gを入れるとよい。

よもぎの保存方法

- よもぎは春先5～10cm伸びたものを摘み、ごみ・枯葉を取り、水洗いする。
- 鍋に湯を沸かして塩を入れ、よもぎを入れてから重曹を少々入れる。莖の部分が柔らかくなるまで茹でる。
- ざるにあげ、水をかけないで冷めるまでおく。後で包丁で細かく叩いておく使いやすい。
- ビニール袋に使いやすい分量を平らにして分け、冷凍保存する。

※よもぎは、4月の終わり頃のものを選び取ると、香りが良い。

わさびの花のおしとし

■作り方

- わさびの花は、洗って3～4cmに切る。
- 1を土鍋のように冷めにくい入れ物に入れ、砂糖と塩をひとつまみ入れて混ぜる。熱湯を約10秒おいて、花芽がかくれる程度にかける。
- 2にラップをかけ、ふたをして布などに包み、5～6時間かけてゆっくり冷めるようにしておく。冷めたら、おしとしいただく。

行事	作付け
1	①とうもろこし (トンネル)
2	八十八夜
3	オクラ (2～3日間浸水)
4	ごま オカヒジキ
5	端午の節句
立夏	チンゲン菜 かぼちゃ定植(苗)
6	里芋定植 キャベツ定植
7	
8	
9	
10	
11	◆直播の方が良いもの オクラ、モロコシ、枝豆
12	ほうれん草 ②きゅうり
13	本瓜 (15日播種～ お盆に一夜漬け用として)
14	①枝豆
15	上旬から 田植え

■八十八夜(5月2日)

立春から数えて88日目。新芽の出揃う頃。
“八十八夜のわかれ霜”といわれ、農作物の種まきの目安の日。

■端午の節句(5月5日)

菖蒲ともち草を束ね、玄関に飾り、風呂へも入れる。

◆しょうぶ湯・・・無病息災と災厄を払うためと言われている。

◆嫁入りして最初の5月5日、親元から『かたびら』(夏用の着物)が届く。お返しに、干タラを一本と、染め抜きの手ぬぐい(約半反)をかえす。親元では、近所・親族にその手ぬぐいと柏餅をくばる。

季節のレシピ

柏餅

■材料(約18個分)

米粉	500g	あんこ	550g
熱湯	400cc	柏の葉	
砂糖	100g		

■作り方

1. 米粉と砂糖を混ぜておく。
2. 熱湯を少しずつ加えながら混ぜ、よくこねる。
3. こねたものを15個ぐらいに分け、2cmぐらいの厚さで船形にする。
4. 蒸し器で15～20分蒸し、冷水に1～2分入れて冷やし、よくこねる。
5. こねたら皮を50gぐらいずつに分け、30gぐらいに丸めたあんこをのせ、半月型に包む。
6. 柏の葉で包み、15分蒸してできあがり。



16	長芋定植 カリフラワー定植
17	プリンスメロン定植
18	すいか定植
19	
20	おお田の祝い
21	夕顔 大豆(ナカセンナリ) 普通蒔き(5/下旬～6/中旬)
22	キャベツ定植 さつまいも定植
23	ピーマン・トマト・ つるむらさき定植
24	
25	
26	
27	
28	
29	
30	
31	

■田植え(5月上旬から)

◆昔は一年で一番大変な作業を“ええっこ(ゆい・えいなどとも言う)”といって、隣近所で助け合って田植えをした。

◆おこひる・・・作業の合間のお茶には、きなこむすびや味付けごはんをにぎって出した。

■おお田の祝い(5月20日頃)

田植えが終わったお祝い。

《けいかき棒③》

けいかき棒の周りの苗を取ってきて、きれいに根を洗い、わらで束ねる。炊いたご飯をにぎって、その束ねた苗の中に入れ、神棚にあげる。そのおにぎりを次の日に皆で分けて食べる(夏バテしないように)。けいかき棒は役目を終え、風呂の焚きつけなどに使う。



季節のレシピ

わさびよせ

■材料

生わさび	小1本 (おろして20gぐらい)
棒寒天	1本
砂糖	100g
水	400cc

■作り方

1. 寒天を分量の水で煮とがす。
2. 1に砂糖を入れ、荒熱を取る。
3. 50℃ぐらいになったら、おろしわさびを混ぜ、型に流す。

※生わさびに砂糖を少々つけておろすと、あくが取れ、辛さも増す。

	行事	作付け
1		③とうもろこし
2		②枝豆
3		大豆
4		黒豆
5	芒種	ひたし豆
6		
7		
8		
9		
10		
11	入梅	本瓜
12		④とうもろこし
13		③枝豆
14		霜ふりささげ・とら豆
15		カリフラワー・ブロッコリー
		キャベツ 蒔

季節のレシピ

きやらぶき

■材料

ふき	1kg	} A
砂糖	1カップ	
しょう油	1カップ	
酒	1カップ	
みりん	1/2 カップ	
水あめ	少々	

■作り方

1. 里ぶきは茹でて皮をむき、4～5cmに切り、米のとぎ汁につける。山ぶきは4～5cmに切り、米のとぎ汁に一晩つけ、あくを取る。よく洗い、たっぷりのお湯でひと煮たちさせる。
2. 水を切り、Aを入れ、弱火で汁がなくなるまでゆっくり煮る。最後にみりん和水あめを入れ、照りを出して仕上げる。

夏みかんマーマレード

■材料

夏みかん	2個（約1kg）
砂糖	みかんの目方の60%～同量
水	6カップ

■作り方

1. みかんはよく洗って横2つに切り、汁を絞る。中の袋はとり除く。
2. 皮はできるだけ薄く切り、たっぷりの水の中でつかみ洗いをして、よく絞る。同じように水を替え、3～5回繰り返し、絞っておく。
3. みかんの絞り汁の中へ②を入れ、涼しいところに3時間ぐらいおく。
4. ほうろう鍋に入れ、ふたをしないで30分ぐらい中火であくを取りながら煮る。
5. 火を少し強くし、砂糖を3～4回に分けて加え、かき混ぜながら20分ぐらいとろみがつくまで煮る。



16		
17		
18		
19		
20		③きゅうり 夏きゅうり
21	夏至	5寸人参
22		小豆（20～25日）
23		大豆 遅蒔き（6/下旬～6/中旬）
24		らっきょう収穫 種子はネットに入れ、風通しのよい所へ（ニンニクも）
25		玉ねぎ収穫（中～下旬）
26		
27		
28		
29		
30	農休み	

季節のレシピ

梅の甘露煮

■材料

梅	1kg	} A
(洗って竹串で種までの穴を 5~10ヶ所あける)		
水	5カップ	
塩	1/2 カップ	

■作り方

1. 煮立てて冷ましたAの中へ、梅を3日漬ける。
2. 1日水を替えながら、しっかり塩抜きをする。
3. とうろ火で20分茹でる。この時、苦味があれば水の中に1時間ぐらい漬ける。
4. 水6カップ、砂糖1kgで蜜を作り、その中で20分煮る。

農休み（6月下旬）

忙しい田の仕事も一段落し、皆でひと休み。

◆お嫁さんが、ぼた餅を持って里帰りをする。

- ・ぼた餅・・・春 ぼたんの花が咲く頃、もち米だけで作るのがぼた餅。もち米を炊いて半ごろしにし（半分つぶして）、あんを付けたもの。
- ・おはぎ・・・秋 萩の花が咲く頃、もち米7：うるち米3で作るのがおはぎ。米を炊いて半ごろしにし、あんを付けたもの。

行事	作付け
1 上旬 中干し	人参(10日頃までに) うずら豆
2	きゅうり・なすは収穫始めから 10～15日おきに追肥する
3	
4	
5	
6	
7 小暑	
8	
9	
10	
11	③キャベツ
12	きゅうり 地ばい・箱しらず カリフラワー定植
13	ブロッコリー定植 アブラムシ防除
14	
15	

季節のレシピ

にじますのから揚げ(つぶ 円ら揚げ)

■材料

冷凍にじます 5匹
(明科では一度円らに揚げ、冷凍したものが手に入るの、それを使う)

たれ { しょう油 50cc
砂糖 50cc
みりん 50cc

■作り方

1. たれは火にかけ、溶かしておく。
2. 円ら揚げの冷凍を、そのまま冷たい油に入れる。
3. 中火でゆっくりカラッとなるように揚げる。
4. 熱いうちにタレに通す。そのままでもおいしいが、好みでレモン、酢などをかけるとさっぱりと頂ける。

※たれは通すだけなので、残りは魚の甘煮や煮物などに利用するとよい。

■土用餅

土用の日に昔は夏バテ防止に餅を食べたが、今はうなぎを食べることが多い。

16		
17		
18		
19		
20 土用		ささげ(つる有り) モロッコ(8月初めに蒔く)
21 下旬 穂肥		大根(早取り用) いちごランナー仮殖
22		果菜類は、梅雨明けまでに マルチの上まで敷きわらをする
23 大暑		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		
31		

季節のレシピ

手作りこんにやく

■材料(粉で作る場合)

こんにやく粉 100g
食石灰 10g
水 3リットル
青海苔 8g

■作り方

1. 3リットルの水を60～70℃のお湯にして、こんにやく粉を入れ、よくかき混ぜる。
2. 食石灰を40℃のお湯(100cc)のお湯でとく。
3. 1の中に食石灰を入れ、手早くかき混ぜる。
4. 3を型に入れて冷やす。
5. 型から取り出し、20～30分煮る。
6. 5を水に入れ、冷えたら冷蔵庫に保存する。時々水をかえると長持ちする。

※青海苔を入れる場合は、食石灰を入れる前に入れる。



■材料(こんにやくいもで作る場合)

こんにやくいも 500g 炭酸ソーダ(精製Pソーダ) 25g
水 2リットル

■作り方

1. ここんにやくいもは洗って皮をむく。
2. 炭酸ソーダを100ccの水でとく。
3. 水2リットルの中に、いもを摩り下ろす(ミキサーでもよい)。
4. 粘りが出てきたら、かき混ぜながら20分ぐらいこんにやく色になるまで煮る。最後の5分は中火にする。
5. 60℃に冷めたら、炭酸ソーダを少しずつ加えながらかき混ぜる。
6. 流し箱に流し、上を平にする。
7. 30分ぐらいして固まったら、適当な大きさに切る。
8. 切ったこんにやくを、20～30分、浮き上がるまで煮る。
9. 水に漬けて、あく抜きをする。

	行事	作付け
1		そば
2		野沢菜（早漬け用・7日頃）
3		ささげ（つる有り）
4		越冬人参
5		1週間以上乾燥が続いたら 果菜類は朝夕灌水する
6	七夕	
7	立秋	
8		
9		
10		
11		②白菜（15～22日） 10/20 初霜→80日 白菜→8/12 第1回蒔き
12		10/20 初霜→60日 白菜→8/22 第2回蒔き
13	お盆	大根・お祭り用野菜 （早漬け用）
14		キャベツ定植（10月どり）
15		

七夕（8月6日）

朝早く里芋の葉の朝露を集めて墨をすり、短冊に願い事を書いて笹につるし、軒下に飾る。七夕まんじゅうを作り、野菜と一緒に七夕飾りにそえる。

季節のレシピ

七夕まんじゅう

材料（22～27個分）

A	卵	1個	具	あんこ	（1個につき40～50gぐらい）
	牛乳	200cc		なす・野菜など	
	水	200cc			
	BP	大さじ1			
	重曹	大さじ1			
	酢	大さじ1			
	粉	800g			



作り方

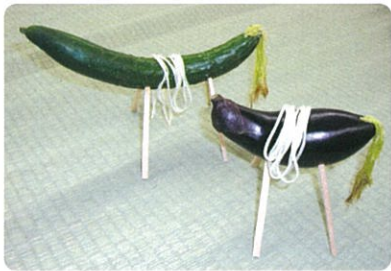
1. ボールにAを上記の順序で入れて混ぜ、最後に粉を入れてこねる。
2. こねた物を50～60gに分ける。
3. 中に入れる具を包み、11分くらい蒸す。

※皮は、丸めておいたあんこを包む場合は包みやすいので50gぐらいで良い。
野菜の場合は、少し多めの方が包みやすい。

※具もいろいろ考えて冷凍しておく、便利で使いやすい。その際、あまりカチカチだと皮が膨らみにくくなるので注意。焼きそばなどは、子ども達がよろこぶ。

16		
17		
18		
19		
20		小かぶ
21		玉ねぎ は種
22		らっきょう定植
23	処暑	
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		
31		

お盆（8月13日～15日）



◆お盆飾り・・・家々で違うが、盆ちょうちん・きゅうりの馬・なすの牛・盆菓子・家で採れた野菜・果物を供える。きゅうりの馬は、ご先祖様が急いで来るように、なすの牛はゆっくり帰って行くようにという願いを込めて作る。15日には、うどんを作って馬・牛の背に2～3本のせ、鞍にする。

◆お盆の料理・・・いご・干し揚げと切り昆布の煮物・ささげのお和え・天ぷら・まんじゅうなどを柿の葉に盛り付け供える。

・迎え火・・・13日にお墓でかんばを焚き、その後玄関先でかんばを焚いて、ご先祖様を迎える。

・送り火・・・16日に玄関先でかんばを焚き、その後お墓でかんばを焚いてご先祖様を見送る。

季節のレシピ

いご

お祭、お盆、お正月、祝い事、法事などにも作る行事食です。

材料

えご草 50g 水 1リットル 酢 大さじ1

作り方

1. えご草を水に少し浸し、日差しの強い日にごみを拾いながら広げて干す。2～3回それをくり返すと、だんだん白さが増してくる。
2. 1のえご草を洗って水分を切り、鍋に分量の水を入れて火にかけ、沸騰したら火を弱める。
3. 酢を入れ、木べらでかき混ぜながら粘りが出るまでよく練る。
4. すっかり溶けたら容器に流し入れ、冷やして固める。

《食べ方》

わさび・しょうが・からし醤油・削り節など。山椒味噌・くるみ味噌・酢味噌・または味噌漬けにもする。

	行事	作付け
1	二百十日	ターサイ 春菊
2		チンゲン菜
3		サラダアカリ（ほうれん草）
4		
5		
6		
7	白露	
8		
9		
10		
11		④キャベツ ④ほうれん草
12		野沢菜（マルチ植え）
13		冬菜・葱 にんにく定植
14		白菜本葉12枚で追肥する
15	中ごろから 稲刈り	

季節のレシピ

鯉の甘露煮

材料

鯉	8切ぐらい
しょうが	3個
酒	3カップ
みりん	1/2カップ
砂糖	2カップ
しょう油	1.5カップ



作り方①

1. ざるに鯉を入れ、熱湯を手早くかける。皮の色が変わりかけた時に水をかけ、生臭みをとる。
2. しょうがを小口切りにして鍋に敷き、鯉を入れる。酒とみりんをひたひたになる程度に入れる。
3. 落とし蓋をし、全体に味がしみこむように煮る。
4. 鯉に火が通ってきたらしょう油・砂糖を入れ、全体に味がしみてから火を止める。

作り方②

作り方①の1の処理の後、圧力鍋に取り出しやすいようにアルミ箔を敷き、鯉をのせて40分圧力をかける。そのまま冷めるまでおき、別の鍋に取り出してから味をつけると、骨まで食べられる。（鍋により時間が異なるので、調整すること）
※しょう油は塩分の割合がいろいろなので、味を見ながら加減する。

稲刈り（9月中旬から）

はぜかけの場合は15日ぐらい干して脱穀。

16		
17	中秋の名月	
18		
19		
20	彼岸入り	
21		
22		
23	彼岸の中日 秋分	
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		

秋彼岸（9月23日）

彼岸の中日におはぎを作る。秋彼岸は墓参りに行くものではない、と言われているところもある。

季節のレシピ

鯉こく

材料

鯉	5～6切
味噌	大さじ6
酒	大さじ6
水	7カップ

作り方

1. ざるに鯉を入れ、熱湯を手早くかける。皮の色が変わりかけた時に水をかけ、生臭みをとる。
2. 水に味噌・酒を各大さじ4を入れ、強火で煮立たせる。煮立ったら鯉を入れ、ひとふきしたら火を弱め、うろこが柔らかくなるまで煮込む。最後に味を見てから、残りの味噌と酒を入れる。
3. 椀に盛って、木の芽・しらが葱等をのせる。

魚の甘煮の豆知識

魚	1kg
しょう油	1合
砂糖	300g
酒	1合

※魚の重さを量り、調味料をこの割合で煮ると間違いはない

小豆よせ

材料

寒天	1.5本
砂糖	2カップ
生あん	400g
水	3カップ

作り方

1. 寒天は洗い、水につけてもどし、水気をよく切る。
2. 新たに分量の水を入れ、火にかけ、木じゃくしでかき混ぜながら煮とかす。
3. すっかり溶けたら生あんを入れ、型に流す。

※生あんの代わりに、3月に掲載した『小豆のおいしい煮方』の小豆を、つぶして使ってもよい。

	行事	作付け
1		いちご定植 いちごは3年に1回、 ウイルスフリー苗と更新する とよい
2		
3	十五夜	
4		
5		
6		
7		
8	寒露	
9		小麦 冬菜・サニーレタス（冬取り） 水菜 キャベツ定植（越冬用）
10		
11		
12		
13		
14		
15		

季節のレシピ

山菜おこわ

■材料

もち米	1 升	しと	だし汁+水	2～2.5カップ
酒	1.5カップ		砂糖	大さじ2.5
山菜	適量		みりん	20cc
			うす口しょう油	180cc

■作り方

1. もち米は赤飯と同様に蒸かす。
2. 山菜は分量の調味料で煮る。残った煮汁に水を足し、2～2.5カップのしとを作る。
3. 赤飯と同様に、蒸し上がったらもち米をしとと、よく混ぜる。
4. 布のままふたたび蒸し器の中に戻し、20分ほど蒸かす。
5. 蒸し上がったら容器から取り出し、山菜をくわえてほぐす。

栗の渋皮煮

■材料

鬼皮をむいた栗	2kg	塩	少々
砂糖	800g	ラム酒	大さじ4
重曹	大さじ2		

■作り方

1. 栗の鬼皮を、傷つけないようにむく。傷つくと煮た時にはしけ、煮汁が濁っておいしくできない。
2. 栗が重ならないような大きさの鍋を選び、栗を入れ、ひたひたの水を入れる。
3. 沸騰したら重曹大さじ1を入れ、1分ぐらい煮て火を止める。冷めるまでそのままにしておく。
4. 冷めたら、指の腹で渋をこすり取る。
5. 水を替え、3・4をもう1回おこなう。
6. 再び水を替え、砂糖を3回ぐらいに分けて入れ、20分ほどとろ火で煮る。最後に塩を入れ、火を止める。好みでラム酒を加える。

16		
17		
18		
19		
20		山東菜 人参（透明マルチ） サニーレタス いちご追肥 ポリマルチ：彼岸頃にかける
21		
22		
23	霜降	
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30	十三夜	
31		

■十五夜（10月3日）

お団子やススキをお供えして、きれいな月をながめる。

■十三夜（10月30日）

菊（重陽）の節句ともいう。

◆お嫁さんが、お赤飯を炊いて菊の花を添えて里帰りをする。

季節のレシピ

赤飯

■材料

もち米	1 升	しと	ぬるま湯	2.5カップ	砂糖	100g
			酒	1.5カップ	塩	20g

■作り方

1. もち米は洗い、一晩か最低でも3時間くらい水に浸しておく。色をつけたい場合は、食紅を大さじ1ぐらいの水で溶き、混ぜておく。小豆は少し硬めに煮ておく。
2. もち米を蒸かす1時間ぐらい前にざるにあげ、水気を切っておく。
3. しとは大きなボールの中に入れ、混ぜておく。
4. 蒸気の上だった蒸し器に、ぬらした敷き布を広げ、もち米を入れ20分蒸かす。
5. 蒸し上がったら布のまま持ち上げ、しとの容器の中に入れ、小豆と一緒にしてよく混ぜる。もち米がしとをしっかり含むまで、よく混ぜる。
6. 布のまま再び蒸し器の中に戻し、20分ほど蒸かす。
7. 蒸し上がったら容器から取り出し、ほぐす。ごま塩をかけていただく。



	行事	作付け
1		畑が空いたら順次 秋耕し（堆肥を入れて）
2		
3		
4		
5		
6		
7	立冬	
8		
9		
10	十日夜	
11		
12		
13		
14		
15		

季節のレシピ

干し柿の作り方～自家消費用

- ①収穫 11月上旬頃。皮が赤橙色になり、つやが出て、ヘタは果面から反り返った状態になった頃。
- ②追熟 3日くらい・・・干し柿の色や肉質が良くなる。
- ③皮むき 衛生に注意しながら、ステンレス製の刃物で皮をむく。
- ④連づくり ナイロン製の太めの糸で、果実が触れないように吊るす。
- ⑤硫黄薫蒸 カビ防止・果肉をあめ色に仕上げるためにする。（硫黄華完全燃焼後）
ひらたねなし
平核無：硫黄華20g・15分薫蒸 蜂屋：硫黄華30g・30分薫蒸
- ⑥乾燥 風通しが良く、日当たりの良い場所です。最初10日くらいは黒寒冷しゃで直射日光に当てない。
- ⑦取り込み 皮むき後の重量が1/3ぐらいになり、柿の内部が硬めの羊かんのような状態になった時。取り込みまでの間に、時々やさしく柿もみする。
- ⑧保管 菓子の箱などに入れ、和紙や、きれいなわらなどを敷いて保管する。

■十日夜（11月10日）



かかし上げ・かかしの年とりともいう。一斗ますの上にさんばあてを置き、里芋の葉を敷いてお餅をのせ、お供える。農具にも感謝を込めて供える。

さんばあて・・・米俵の両端に押し当てた底と蓋になるもの。冬の農閑期に、各家庭でワラで編み上げた。

16		
17		
18		
19		
20		
21		
22	小雪	
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		

季節のレシピ

そばがき

そば粉を湯で溶いていただく、素朴なおやつです。作り方にもコツがあります。

■作り方①

- まず、どんぶりを熱いお湯であたためておく。
- お湯を捨て、丼にそば粉を入れ、グラグラと沸騰した湯を入れる。太い箸で手早くかき混ぜ、粘りを出す。
- そばつゆ、薬味でいただく。

■作り方②

- 鍋に1.5カップの湯を沸かし、沸騰する前にそば粉1カップを少しずつ入れ、中火で火にかけたまま、おろしたり火にかけたりを繰り返して、焦げないように練る。
- ねぎ味噌・そばつゆ等で食べる。一口大に分けたそばに、そばつゆを張り、上にしらがねぎを添えるとよい。

※できればホーロー鍋を使って作るとよい。

だしつゆの豆知識

割合	出し汁	4	※だしつゆは常時作っておき、冷蔵庫の中に入れておくと便利。日持ちもするし、そばつゆ・煮物・だし巻き卵・その他手軽に使えます。
	しょうゆ	1	
	みりん	1	



	行事	作付け
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7	大雪	
8	事じまい	
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		

■事じまい（1 2月8日）

餅をつき、1 2個にまるめて一升ますに入れ、豊作への感謝を込めて神棚に上げる。

■冬至（1 2月2 2日）

一年中で一番昼が短い日。風邪をひかないようにかぼちゃ団子を作って食べ、ゆず湯に入る。

季節のレシピ

かぼちゃ団子

■作り方

小豆が七分くらい煮えたら、その中にかぼちゃを入れ、砂糖・塩・しょう油で味付けをする。最後に小麦粉を水で溶き、スプーンで団子にして入れる。

■松飾り（～1 2月2 8日）

2 8日までに松飾りを飾る。今は簡素化されて、玄関先に松としめ縄を飾る家が多いが、昔は家の門に門松を立てていた。

◆元旦に年神様がやって来るので、門松を立ててお迎えするといういわれ。

・松迎え・・・米の入った一升ますと、尾頭付きの魚三匹と塩を供え、できあがった松飾りを迎える。その時、その塩を松の切り口にすり込み、清める。

・しめ縄・・・左ひねりになう。左縄。

・やす・・・わらで作る、^{ちょこ}猪口型の飾り。

・餅つき・・・お供え餅を1 2飾り半をとる。

◆神棚・仏壇・・・1 対

◆恵比寿大黒・火の神（かまど）・水の神（井戸）・氏神・年神（床の間）・土蔵・物置・外便所・・・各1 組

◆馬屋・・・2 分の1

・ぶりの尻尾・・・今年は尻尾しか供えられないが、来年は頭の方まで供えられるようにがんばります、という意味を込めて、ぶりの尻尾を神棚に供える。

季節のレシピ

伊達巻

■材料

卵	6個	} A
はんぺん	100g	
砂糖	大さじ4	
だし汁	大さじ6(90cc)	
塩	小さじ1/3	
油	適宜	

■作り方

- ミキサーに卵、荒切りはんぺん、Aの調味料を入れ、よく混ぜる。
- 熱したオーブンの上段の天板に油を敷き、1を流しいれ、180℃で15分、さらに200℃で5分焼く。焦げ目がついたら内側に切れ目を入れ、熱いうちに巻きつけ、冷めるまでおく。
- 冷めたら適当に切り分ける。



黒豆

■材料

黒豆	5カップ	} A
砂糖	500g	
しょう油	100cc	
塩	大さじ1	
重曹	小さじ1	
釘	束にして15本位	

■作り方

- 水12カップが煮立ったらAと黒豆を入れ、火を止めて4～5時間冷めるまでおく。
- 1を中火にかけ、沸騰したら火を弱め、ていねいにあくを取る。
- 火を強め、沸騰したら100ccの水を入れ、煮立ちを止めて落しぶたをする。火を弱め8時間ぐらい煮る。一度に煮ようとせず、都合で火を切り、また煮ればよい。水分がなくなったら、水を足しながら煮る。

※たくさん煮ても、冷蔵庫で1ヵ月ぐらい長持ちする。小分けにして冷凍保存もよい

ごまめ（たつくり）

■材料（4人分）

ごまめ	60g
しょう油	大さじ2.5
みりん	大さじ3.5
酒	大さじ1

■作り方

- ごまめの腹の部分を手でもぎ取る。
- フライパンに1を入れ、弱火でゆっくりと煎る。
- 細かいこげを残してごまめだけを取り出し、酒を少々ふりかける。
- 鍋にたれを入れ、飴状になったらごまめを入れ、手早くかき混ぜる。

16		
17		
18		
19		
20		
21		
22	冬至	
23		
24		
25		
26		
27		
28	松飾り	
29		
30		
31	大晦日	

漬物いろいろ

自家製わさび漬け

■材料①

わさび：酒粕＝4：6の場合（少し辛めです）
わさび 100g 酒粕 150g

■材料②

わさび：酒粕＝3：7の場合
わさび 100g 酒粕 230g

■作り方

①わさびを細かくきざみ、わさびの3%の塩を入れ、軽く混ぜる。

②①に酒粕と、酒粕の6%の砂糖を加え、よく混ぜる。

◆わさびと酒粕の割合は好みで変える。

◆茎を入れる場合は、茎の3%の塩でよくもみ、しっかり絞ってから酒粕と和える。
（わさびは絞らない）

なすの塩漬け

■材料

なす 3kg
塩 600g
水 600cc
焼きみょうばん 小さじ2

■作り方

①塩にみょうばんを加えてよく混ぜ合わせる。そのうち1/6は水600ccを加えて煮溶かし、冷ましておく。

②なすを洗い、塩をよく擦りつけて容器に詰める。残った塩も全部入れる。

③落し蓋をして、なすの1.5倍（約5kg）の重石をし、①を注ぐ。

④水が上がったら、重石の重さを少し減らす（なすがつけ汁の中に隠れている程度）

◆3日くらいで必要に応じて取り出し、適当に塩出しして他の漬物に使う。涼しくなるまでおくと全体に塩がなれて、塩辛いながら美味しくなる。

梅干

■材料

梅（黄色に熟したもの） 2kg
塩 400g
しその葉 600g～800g
しその葉用塩 100g～200g
焼酎 100g～200g

◆梅酢・しそも別に干す。

◆仕上がったら、梅の上にしそで蓋をして保存する。

■作り方

①梅を洗い、ひと晩水に浸ける。

②水を切り、塩を揉み込む。容器に入れ、梅と同量の重さの重石をする。

③漬け液が上がったら、梅が出ない様にして重石を半分に軽くする。しそが取れるまで冷暗所で保存する。

④塩もみしたしその葉を入れ、土用までおく。

⑤土用干しを3日間する。10時ごろ容器から出し、途中天地を返し、3時ごろ容器に戻す。最終日は夕方5時ごろ、焼酎を梅全体に吹きかけ、別の容器に入れて保存する。

梅のカリカリ甘漬け

■材料

青梅 1kg
塩（荒付け用） 200g
〃（本付け用） 100g
砂糖 400g～500g
酢 1カップ
しその葉 30g～50g

■作り方

①梅は洗い、200gの塩でよく揉み、水を加えて一昼夜漬ける。梅の芯を抜き、塩や酸の加減が食べ頃になるまで1時間半～2時間水にさらす。

②しその葉は塩でよく揉み、はじめの黒い汁は捨て、梅の間にしながら器に入れる（しそは、上に乗せる分は残しておく）。

③Aをよく混ぜ、まろやかにして②の上から注ぐ。

④残しておいたしその葉を上に乗せて保存する。

なすの即席辛子漬け

■材料

塩漬けなす 10個
練り辛子 1/3カップ
酢 大さじ2
しょうゆ 大さじ2
砂糖 1/4カップ

■作り方

①塩漬けなすは適当な大きさに切り、しばらく水に浸けて塩出しをし、かたく絞る。

②練り辛子に、酢・しょうゆ・砂糖の順に加えてよく混ぜ、最後になすの漬け汁でどろりとした状態にする。蓋をして少しおき、辛味の出るのを待つ。

③保存容器になすを入れ、②の辛子をかけて軽く混ぜ、涼しい所におく。1週間ほどで食べ頃になる。

◆柿の葉を上のにのせると、かびが出ない。

冷凍なす漬け

■材料

なす 1kg
塩 100g
みょうばん 5g
砂糖 200g
酒 1合

■作り方

①なすを乱切りにし、Aと合わせ5時間おく。

②①を水切りし、少し絞る。

③砂糖、酒を混ぜて②を入れ、一昼夜おく。

④食べるだけずつ小袋に入れ、冷凍する。ひと袋に赤唐辛子の輪切り5～6個を入れてもよい。

※夏取れすぎて困るとき、冬用に保存しておくとう便利です。

大根の酢漬け

■材料

大根 10kg
塩 600g
砂糖 1kg
酢 4合

■作り方

①大根は適当な大きさに切り、塩600gで一昼夜下漬けし、汁気を切る。

②汁を切った大根を、入れ物にきっちり並べる。

③なべに砂糖・酢を入れて煮溶かし、冷ます。

④隙間なく並べた大根の上から③を流し入れ、重しをする。3日ぐらいで食べられる。

大根の醤油漬け

■材料

大根 7～8kg
（適当な縦割りにする）
しょう油 1升
砂糖 2kg
酢 3合

かつお節 100g
昆布 100g
鷹の爪 少々
※しょうがを入れてもよい

■作り方

①大根を器に並べながら、Bを均等になるように一段ごとに入れる。

②上からAをかけ、重しをする。

保存用きゅうりの塩漬け

■作り方

①下漬け・・・きゅうりの1割の塩で漬け、材料2倍の重石をする。3～5日したら、水を切って半日干す。

②本漬け・・・目方を量り、1割の塩で2倍の重石をする。

※きゅうりを容器に詰め、落し蓋や重しをし、20%の塩水を作って沸騰させたものを、熱いまきゅうりの上から注ぎ込む方法もあります。

きゅうちゃん漬け

■材料

塩抜ききゅうり 4kg
（脱水しておく）
しょうが 500g
（皮をむき、千切り）
しょう油 1カップ
みりん 500g
酢 60cc

■作り方

きゅうり・しょうがを混ぜ、Aをかけて落し蓋をし、軽い重石をする。5日目頃から食べられる。

粕漬け

	白瓜 どぼん漬け	白瓜	なす	はやと瓜 約20本	大根 小約20本	新しょうが 4kg
酒粕	4kg	4kg	4kg	4kg	4kg	4kg
砂糖	3kg	1.8kg	1kg	1.2kg	2kg	2kg
塩	10%で塩漬け（1～2日）	瓜の11%で2日間	2合	160g	600g	400g
焼酎	4合	500cc		（粕の4%）	5合	
しょうげん					1袋	
さい粉					少々	
	塩漬け瓜の水分をよく取り、他の物を混ぜた中に次々と入れる。	左記に同じ	Aを混ぜ、収穫時にそのまま入れるだけ次々に入れる。12月頃が食べ頃。	Aを混ぜて、はやと瓜を入れる。	Aを全部混ぜ、大根を入れる。大根は小さいものの方がよい。	Aを全部混ぜて、新しょうがを入れる。

◆白瓜は、重さの2割で塩漬けしておき、2ヶ月ぐらいたったものを塩抜きし、味噌漬け・粕漬けにしてもよい。

野沢菜の塩漬け

■作り方

野沢菜の重さの3～4%の塩で漬ける。ざらめや、好みで唐辛子・焼酎などを入れてもよい。水が上がったら、野沢菜が水から出ない程度に重石を軽くする。

野沢菜の醤油漬け

■材料

野沢菜 5kg
うす口しょう油 5合
砂糖 250g
酢 1.3～1.5合

野沢菜のからし漬け

■材料

塩漬け野沢菜 5kg → 水洗いして絞る。
砂糖 500g
辛子 150g
酢 1カップ
しょう油 5カップ

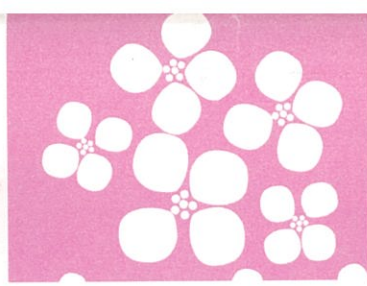
らっきょう漬け

■作り方

①下漬け
根付らっきょう 2kg
塩 200g
重石 2kg
酢水（差し水） 1：3

②本漬け
らっきょう 2kg
酢 2カップ
みりん 2カップ
砂糖 2カップ
唐辛子 2～4本

◆下漬けの汁を捨て、らっきょうの根を切って本漬けする。



北アルプスの山々から流れ出る水が安曇野の大地をうるおす自然の中で、先人たちが作り、守り、残してきた数々の伝統や行事。その折々に作られた行事食。これらを何とか残して子どもたちに伝えたいと勉強してきました。

同じ行事でも、地域によりやり方が異なったり、また忘れられてしまったりと、調べればきりがありません。お伝えしたい事はたくさんあるのですが、紙面に限りがありますので入れることができず、残念に思います。

日々の暮らしの中で活用していただくとともに、それぞれの方が我が家の行事や家族のこと、作付け等を書き込んでいただき、自分の“こよみ”として充実したものに作り上げてお使いいただけたら、幸いに思います。

◆この冊子のカレンダー部分は、平成21年の『暦』を参考にして作りました。
年により多少のずれがあると思いますが、ご了承下さい。

平成21年4月 長野県農村生活マイスター
安曇野支部 明科

