



こよみの食事

—やまぐちを彩る十二か月—



はじめに

山口市生活改善実行グループ連絡協議会は、実践力を持って明るく豊かな農家生活及び地域づくりを進めることを目的としています。研修会の開催や他団体との交流を通じて、地産地消や食育、男女共同参画社会を推進し、山口市の農村生活を向上させ、健康で住み良い魅力ある地域となるよう活動しています。

本冊子では、山口市で伝えられてきた年中行事と食事を、その由来とともに紹介しています。今や、行事一つ一つに込められた昔の人の知恵や願いが語られることは少なくなりましたが、本冊子を通して、後世に伝えてゆきたいという思いを込め、作成しました。

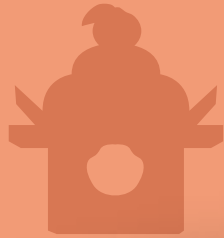
山口市生活改善実行グループ連絡協議会

(構成)

山口地区生活改善実行グループ連絡協議会	会長	品川 弘子
秋穂地区生活改善実行グループ連絡協議会	会長	福江 香代子
阿知須地区生活改善実行グループ連絡協議会	会長	江本 紀代子
徳地地区生活改善実行グループ連絡協議会	会長	田中 京子
阿東地区生活改善実行グループ連絡協議会	会長	堀 勢津子

1月 正月

秋穂地区



新しく年が始まる1月1日の正月は、子孫繁栄や五穀豊穰をもたらす「年神様^{としがみさま}」をお迎えする特別な日です。ご先祖様が春に山から里へ下りてきて田の神となり、秋の収穫後山へ帰って山の神となります。そして、正月には年神様となって戻ってくると言われています。年神様はお供え物の餅に魂が宿るとされ、これを餅玉に分けたものを「年魂^{としたま}」といいます。この餅と野菜などを煮て作ったものが「雑煮」で、材料や作り方は地域や家庭によって様々です。1月1日は一家の主が雑煮を作り、出来上がったころに家族が起きて、一緒に食事をします。また、昔この餅玉(年魂)を配っていたことが、現在はお金に変わり、「お年玉」と呼ばれるようになりました。



雑煮

材料
(4人分)

- 丸餅…4個
- かぶ(皮むき)…100g
- 豆腐…1/2丁
- 昆布…10g
- ねぎ…1~2本
- だし汁…4カップ

- 醤油…大さじ1
- だし醤油…大さじ2
(薄口醤油)

作り方

- ① かぶはいちょう切り、豆腐は食べやすい大きさに切る。
- ② 昆布、ねぎは1cm幅ぐらいに切る。
- ③ 鍋にだし汁を入れ煮立て、かぶ、豆腐、昆布を入れる。
- ④ かぶが柔らかくなったら、餅を入れ、弱火で煮る。
- ⑤ 醤油、だし醤油を入れ、味を見てねぎを入れ、お椀に盛る。
※お好みの食材で彩りを付けると良い。



2月 節分

徳地地区

節分は、「季節を分ける」ということを意味している言葉で、本来は立春、立夏、立秋、立冬の前日を指します。しかし、春という新年を迎える立春は特別であったため、立春の前日である2月3日頃が、現在の節分として定着しました。大きな年を迎えるように鯨を食べたり、一年間の砂おろしとして体の悪いものが出るようにこんにゃくを食べたりします。また、鬼が苦手とされている鰯を七輪で焼いて煙を出して、魔よけをします。鬼を退治する豆まきは、新年に向けて、邪気を祓うために行われていた行事が由来とされています。「鬼は外、福は内」と唱えながらまいた後、それぞれ自分の年齢の数だけ豆を食べて一年間の健康を祈ります。



鯨のまぜごはん

材料
(4人分)

米…2合
鯨肉…200g
ごぼう…50g
こんにゃく…50g
人参…30g
椎茸…50g

醤油…大さじ1
砂糖…3g
酒…大さじ1
塩…小さじ1/2
水…150cc
だし…150cc

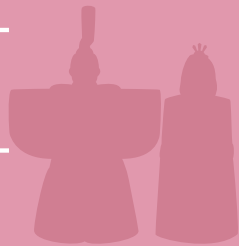
作り方

- ① 米は洗ってご飯を炊く。
 - ② 鯨はさっと湯に通し、油抜きをして、角切りにする。
 - ③ ごぼうはさがさき、人参、椎茸、こんにゃくは細切りにする。
 - ④ 鍋に調味料を入れ沸かし、②③を入れて煮る。
 - ⑤ 炊きあがったご飯に④を汁ごと入れて混ぜる。
- ※お好みの食材で彩りを付けると良い。



3月 ひな祭り

秋穂地区



ひな祭りの起源は、中国の「上巳の節句」と日本の「ひいな遊び」であると言われています。3月初めの巳の日、邪気や厄を祓うために、自分の身代わりとして「人形」を川に流しました。この人形が、現在の「ひな人形」となります。そして、日本の貴族の子どもたちの間で流行していた「ひいな遊び」という人形遊びと結びつき、女の子の健やかな成長と幸せを願う行事として定着していきました。ひな祭りのごちそうと言えば、春らしい華やかな彩のちらし寿司や菱餅、ひなあられ、そしてはまぐりのお吸い物。はまぐりの貝殻は一对になっていて、必ずぴったりと合うことから、生涯一人の人と添い遂げるように、という願いが込められています。



はまぐりのお吸い物

材料 (4人分)

はまぐり…8個
昆布だし…5g
水…800ml
酒…大さじ1
塩…小さじ1/4
醤油…小さじ1/3

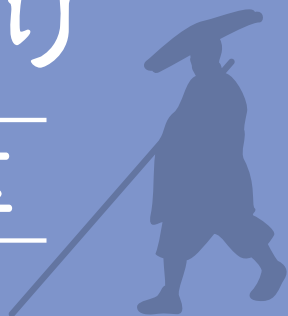
作り方

- ① はまぐりを砂抜きし、こすり洗いしておく。
- ② 鍋に水、昆布だし、はまぐりを入れて火にかける。
- ③ 貝の口が開いたら、酒を入れ、アク取りをする。
- ④ 塩、醤油を加え、軽く混ぜる。



お大師 4月 参り

秋穂地区



天明3年、編明院第八世性海法印が四国八十八か所を巡り、各霊場から御札と御砂を持ち帰って、秋穂地区各地に霊場を作ったことが始まりです。当初は、他宗派からお堂が破られる嫌がらせもありましたが、やがて性海法印の熱意が村人に伝わり、布教されるようになりました。旧暦3月21日の改法大師の命日とその前日は、毎年多くの人がお大師参りに訪れます。それに合わせて、精進料理をお供えし、お参りされる方々へお接待をします。お接待では、お茶やお菓子、ささげ豆ご飯などが振る舞われます。昔、小豆は高価であったため、家庭では代わりにささげ豆が使われました。煮ても、豆の皮が破れにくいいため、縁起が良いと言われています。



ポイント
豆の煮汁の量で
ご飯の色が変わる。
ささげ豆からも
色が出るので
水加減に注意する。

ささげ豆ごはん

材料
(6人分)

米…2.5カップ
もち米…1カップ
ささげ豆
…1/3カップ
豆の煮汁…50cc
水…4カップ

塩…小さじ1
酒…大さじ1
昆布茶…少々
ごま…適量

作り方

- ① 鍋にささげ豆と水を入れ、一度沸騰させ、アク抜きをする。
- ② 鍋の水を入れ替えて、ささげ豆の芯が残る程度まで煮詰める。
(豆の煮汁は50ccとっておく)
- ③ 炊飯器に米・もち米・ささげ豆・豆の煮汁・塩・昆布茶・酒を入れ、水加減を調節し、炊き上げる。
- ④ 炊きあがった「ささげ豆ご飯」を器に盛り、お好みでごまをふりかける。

端午の 5月 節句

山口地区

「端午」とは、「月初めの午の日」という意味で、「午」という文字の音が「五」に通じることから、5月5日に邪気を払う行事が行われてきました。薬草である菖蒲が魔よけの効果があると言われ、「菖蒲(しょうぶ)」と「尚武(武事を尊ぶ)」や「勝負」をかけて、男の子のお祝いとして定着していきました。現在でも、菖蒲と五月人形と一緒に飾ったり、菖蒲湯に入ったりします。また、鯉が滝登りするように勇ましく強く生きることを願って鯉のぼりがあげられます。ちまきは、中国・楚国の政治家、屈原の命日のお供え物として伝わったもので、チガヤの葉で巻いていたことから、ちまきと呼ばれるようになりました。



ちまき

材料 (15個分)

もち米粉…90g
米粉…210g
※もち米粉:米粉=3:7
水…250cc
塩…小さじ1
砂糖…小さじ3

チガヤ又は笹の葉、
竹の皮など…15枚
藁…15本

作り方

- ① 葉を洗っておく。
- ② もち米粉と米粉を合わせ、水を入れてこねる。
水加減はこねながら調節する。
- ③ 小判型に丸める。お好みで餡を入れてもよい。
- ④ 葉でくるみ、口を藁で結ぶ。
- ⑤ 15分蒸す。



6月 泥落とし

阿東地区



昔は農業用機械が無く、10～15日間かけて、みんなで田植えをしていました。ご近所同士で田植えを助け合って進めることを「手間替え」といいます。田植えの後、手間替えのお礼として、柏餅を配りました。慰労会を開き、お茶菓子としてみんなで柏餅を食べたり、男の人は日本酒、女の方は玉子酒を飲んだりしていました。地域ごとに行われた総泥落としでは、大人も子どもも神主さんの後ろに並び、田の周りを歩いてお清めをしました。サンキライ(別名サルトリイバラ)の葉で包んだ「柏餅」は、「ほてんどもち」とか「いぎのはだんご」とも呼ばれています。カシワの木が少ない西日本では、代わりにサンキライの葉で包む柏餅が定着しました。



柏餅

材料 (20個分)

もち米粉…500g
小麦粉…35g
よもぎ…35g
(ゆでておく)
餡…380g
水…325cc
サンキライの葉…40枚

作り方

- ① もち米粉と小麦粉をあわせる。
- ② ①に水を入れ、こねる。こねた後半分に分け、半量によもぎを入れ、さらによくこねる。水加減はこねながら調節する。
- ③ ②を20個に分け、平らにして中に餡を包んで丸める。
- ④ ③をサンキライの葉で包んで、蒸し器で13分蒸す。
※よもぎを入れなければ白い柏餅になる。



7月 七夕

阿知須地区



七夕は、中国より伝わった星物語と乞巧奠^{きこうでん}という風習が、日本の禊行事である棚機^{たなばた}と結びついてできた行事です。この行事は神様を迎えるために乙女が布を織り、棚に供えて秋の豊作を祈ることから、棚機と呼ばれます。

星物語は、牛飼いの彦星と機織りの織姫のお話です。二人は結婚してから、仲睦まじくするばかりで仕事をしなかったため、怒った天帝^{てんてい}が天の川を隔てて引き離しました。しかし、とても悲しんだ二人を不憫に思い、一年に一度七夕の日だけ、二人が会うことを許したのでした。

乞巧奠^{きこうでん}は織姫にあやかり、機織りや裁縫の上達を祈る風習です。

また、七夕には、天の川や織姫が使う糸に見立ててそうめんを食べる風習があります。



そうめん

材料 (4人分)

そうめん…4束
玉ねぎ…1個
干しエビ…10g
しいたけ…1個
醤油…30cc

作り方

- ① たっぷりの水を鍋に入れ、沸騰させる。
- ② そうめんを茹で、器に盛る。
- ③ 玉ねぎを半分に切り、半月形に切る。
- ④ 鍋に干しエビと玉ねぎ、しいたけを入れて火にかける。
- ⑤ 醤油を入れ、さらに炒める。
- ⑥ 煮立ったら、そうめんの上からかけ、お好みでかまぼこやねぎを添える。

8月 お盆

徳地地区

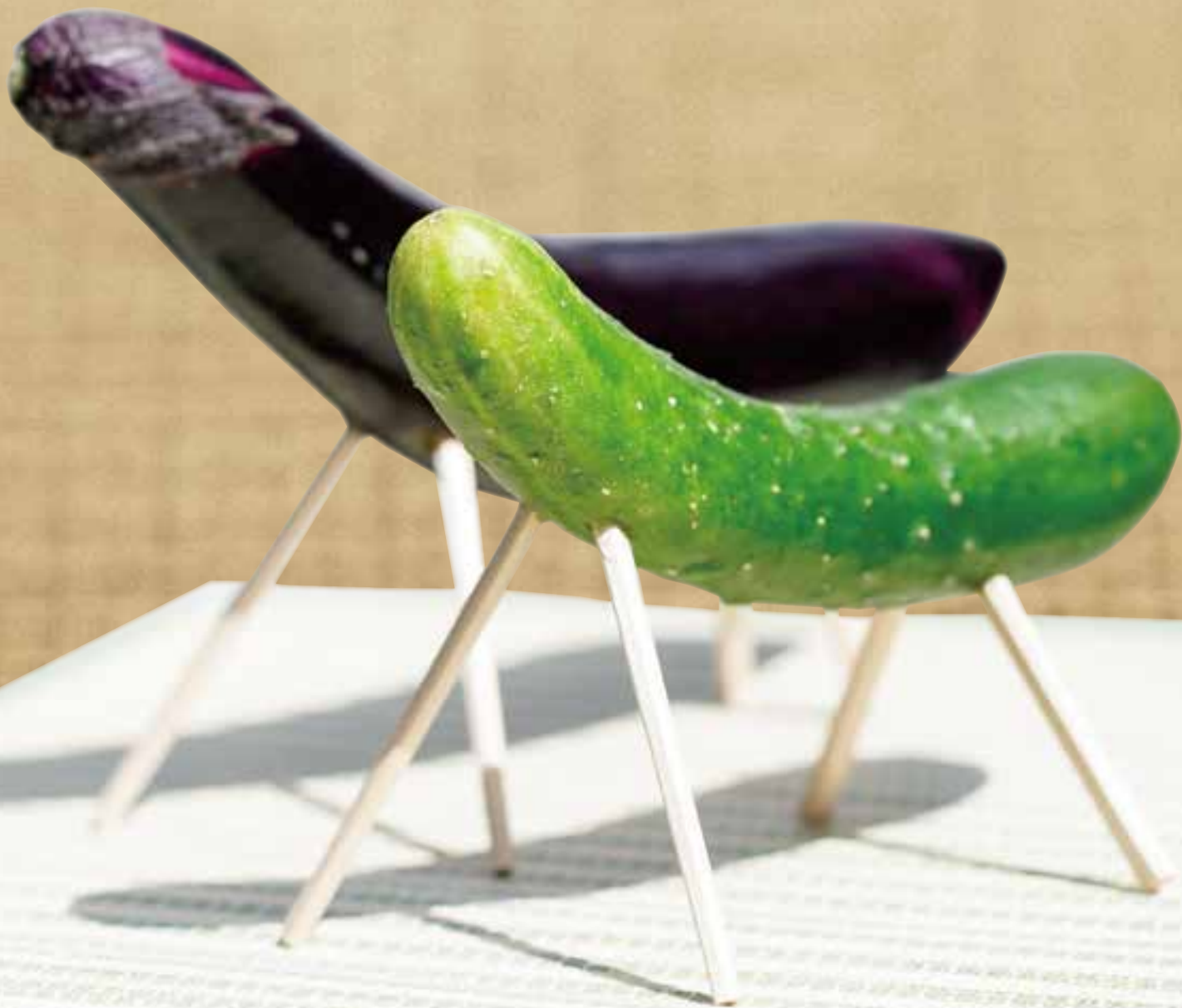


正式名称は「盂蘭盆会^{うらぼんえ}」といい、先祖の霊を迎えて供養する期間をお盆と呼びます。お釈迦様の弟子である目連が、地獄に落ちた母親を救うために「旧暦の7月15日に供養するように」と、お釈迦様から教えられた話に由来すると言われています。

お盆になると盆棚にお供え物をして、きゅうりやなすで作った馬や牛の人形を飾ります。これは先祖の霊が行き来するための乗り物とされています。

徳地地区では、集落ごとに集まり、やぐらを立てて、初盆の方の写真を飾り、盆踊りをします。

また、一部地域では、毎年佐波川で灯籠流しが行われます。ろうそくに明かりをともして川に流し、先祖の霊を送り出します。



精霊馬



9月 お彼岸

徳地地区



お彼岸は春と秋にあり、それぞれ春分の日と秋分の日の前後3日間がお彼岸の期間です。彼岸には「岸の向こう」という意味があり、極楽浄土を指すことから、ご先祖様を供養する日となったと言われています。

お供え物として作られるおはぎは、季節の花になぞらえて、春は「牡丹餅」、秋は「御萩」と呼び方が変わります。小豆の赤い色に邪気を祓う効果があると信じられ、ご先祖様におはぎを供えるようになりました。また、昔は高級品であった砂糖を使うことで、ご先祖様への感謝の気持ちも込められています。



おはぎ

材料 (20個分)

餡

小豆…300g
砂糖…250～300g
塩…小さじ1

ご飯

もち米…2.5カップ
白米…0.5カップ
水…3カップ

作り方

餡

- ① 小豆を水で洗い、ざるにあげる。
- ② 鍋に小豆を入れ、かぶるくらいの水を入れ、沸騰したらすぐざるにあげてゆでこぼす。これを3回繰り返す。
- ③ 小豆がかぶるくらい水を入れ、弱火で柔らかくなって、水気がなくなるまで煮詰める。
- ④ 弱火のまま砂糖を入れ、小豆を練りつぶし、塩を入れ仕上げて火を止める。

おはぎ

- ① もち米と白米を洗い、炊飯器で3カップ分の水加減で炊き上げる。
- ② 温かいうちにかき混ぜつぶす。
- ③ 温かいうちにラップに餡を広げ、丸めたご飯を包んで出来上がり。

10月 秋祭り

阿東地区

秋祭りは、各集落ごとに、氏神様にその年の収穫を感謝するお祭りです。神社で地芝居を見たり、お引き受けの家にみんなで集まって客祭りをする^{くちど}こともよくありました。客祭りが終わると、その時の料理を竹で作った折に詰めて「口取り(折り詰め)」としてお土産に持って帰っていました。

「口取り」の1段目の角に入っているのは手作りのようかんです。ようかんの代わりに、赤や青の寒天を入れることもありました。他にも、いもてんやきんぴら、かまぼこなどのおかずを入れます。そして、2段目には色とりどりのお寿司が入っています。子ども達は、お土産の口取りを楽しみに、父の帰りを、首を長くして待っていました。



材料

ようかん※型は18cm×14cm×5cm
こしあん…700g
水…500cc
砂糖…500g
塩…5g
棒寒天…2本(8g)

いもてん
こんにゃく
こんぶ
すばす
かまぼこ
きんぴら
みかん 等

作り方

- ようかん
- ① 水に寒天を戻して煮る。
 - ② よく溶けたら、こしあんを入れる。
 - ③ 砂糖と塩を一緒に加える。
 - ④ 木べらで重たく感じるまで練る。
(持ち上げたらゆっくり落ちるくらいが目安)
 - ⑤ 型に流し込み、常温で30分固める。

口取り

11月 七五三

山口地区



11月15日に、三歳の男の子と女の子、五歳の男の子、七歳の女の子が産土神（生まれた土地の守護神）や神社にお参りし、無事に成長できたことへの感謝を伝え、今後の成長や健康をお祈りします。それぞれお祝いの儀式があり、三歳は長寿を祈願する「髪置の儀」、五歳は少年の仲間入りとなる「袴着の儀」、七歳は大人の女性へ歩み始める「帯解の儀」と言います。

千歳飴は子どもの成長と健康、長寿を願う縁起物で、袋には松竹梅や鶴亀などが描かれています。飴の細長い形状には、「細く長く、そして粘り強く」いつまでも元気で長生きするよという願いが込められています。



千歳飴

材料

麦…500g
もち米…500g
※麦芽粉：もち米=1:1
※もち米はイモなどでんぶんを含むものに代用可能

作り方

- ① 麦を2、3日水に浸し、むしろの上に置いたざるに入れて上からむしろをかけておく。
- ② 芽が1cmほどに伸びたら、天日で乾燥させる。
- ③ 石臼で粉にする。
- ④ もち米を炊く。
- ⑤ ③と④を炊飯器に入れ、60℃にして一晩おく。
- ⑥ 漉し袋に入れて絞った汁を鍋に入れ、飴色になるまで煮詰める。
- ⑦ へらを持ち上げても、少し残るくらいまで煮詰める。
※細長く固めるか、薄く伸ばして割り飴にすると良い。



12月 冬至

阿知須地区



一年の中で、最も夜が長い12月21日ごろを冬至と言います。冬至を境に、日が出ている時間が長くなることから、太陽の力が復活する「一陽来復いちようらいふく」と呼ばれています。

また、この日に「ん」が付くものを食べると、「運を呼びこむ」とされています。特に「ん」が2つ付く、南京(なんきん=かぼちゃ)、蓮根(れんこん)、人参(にんじん)、銀杏(ぎんなん)、金柑(きんかん)、寒天(かんてん)、饅頭(うんどん=うどん)は「冬至の七種ななくさ」と呼ばれています。

そして、かぼちゃは食べると中風(脳卒中)にならず、風邪を予防すると言われられており、昔から冬場の貴重な栄養源です。



かぼちゃとハムのはさみ揚げ

材料 (4人分)

かぼちゃ…400～450g
ハム…3枚
板かまぼこ…1/3本
天ぷら粉…大さじ7
水…大さじ5
パン粉…1.5カップ

作り方

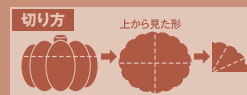
- ① かぼちゃはハムなどが挟みやすい大きさに切り、さらに4～5ミリの厚さに切っておく。
- ② ハムは3等分にし、中心の三角の部分は切り取っておく。かまぼこは薄切りにする。
- ③ かぼちゃを2枚ずつ組んで、表面に薄く天ぷら粉をふる。茶こしを使うときれいに付く。
- ④ ハムとかまぼこをそれぞれはさみ、天ぷら粉をふって、水で溶いた天ぷら粉をくぐらせて、パン粉を付ける。
- ⑤ 170度の油できつね色に揚げる。

材料 (12個分)

かぼちゃ…1/3個 塩…少々(きゅうり用)
ごぼう…1/2本 醤油…少々
人参…1/2本 砂糖…少々
きゅうり…1/2本
ハム…6枚

作り方

- ① かぼちゃは上1/3を切ってラップをかけて、電子レンジで加熱し、柔らかくしておく。



- ② 切り方のようにかぼちゃを2cmくらいの幅に切る。(長さも食べやすい大きさに切る。)
- ③ ごぼう、人参、きゅうりを10cmくらいの短冊切りにする。
※巻くときにハムが重なるように、太いものは細く切っておく。
- ④ きゅうりは少々塩でもむ。
- ⑤ ごぼうと人参を鍋に入れ、ひたひたの水と醤油・砂糖で煮る。
- ⑥ ごぼうと人参が冷めたら、きゅうりと一緒にハムで巻き、爪楊枝を2か所刺して、真ん中で斜めに切る。
- ⑦ ⑥にかぼちゃと一緒に刺して完成。



かぼちゃの舟と野菜巻き

(編集・発行)

山口市生活改善実行グループ連絡協議会

〒753-8650 山口市亀山町2番1号(山口市役所内)

山口市経済産業部農林政策課内(Tel 083-934-2891)

(発行日)

令和3年3月

※掲載している行事の由来は諸説あります。

山口市生活改善実行グループ連絡協議会