

郷土食・行事食

日本の気候風土の中で育まれてきた伝統的な郷土料理や食材、行事食などは遠い祖先からの生活の知恵の積み重ねであり、大切に伝えていきたいものです。

郷土食

それぞれの地域にはその土地固有の風土があり、暮らしがあり、それに見合った食材と食べ方があります。それが「郷土食」。その土地でとれた産物をその地で伝わる調理法で作ると、いちばん美味しく、健康づくりにもつながることです。長い経験を通じて、子や孫に伝え、やがて全国各地に広がる郷土食として完成されて食文化にまで高められていきます。

行事食

季節ごとの行事やお祝いの日には食べる特別な料理を行事食といいます。行事食には家族の幸せや健康を願う意味が込められています。古来より、日本人は普段通りの日常を「ケ」の日、祭礼や年中行事などを行う日を「ハレ」の日と呼び、日常と非日常を使い分けていました。「ハレの日」は、毎年同じ時期をめぐってくる年中行事、人の一生の間に経験する様々な節目があります。

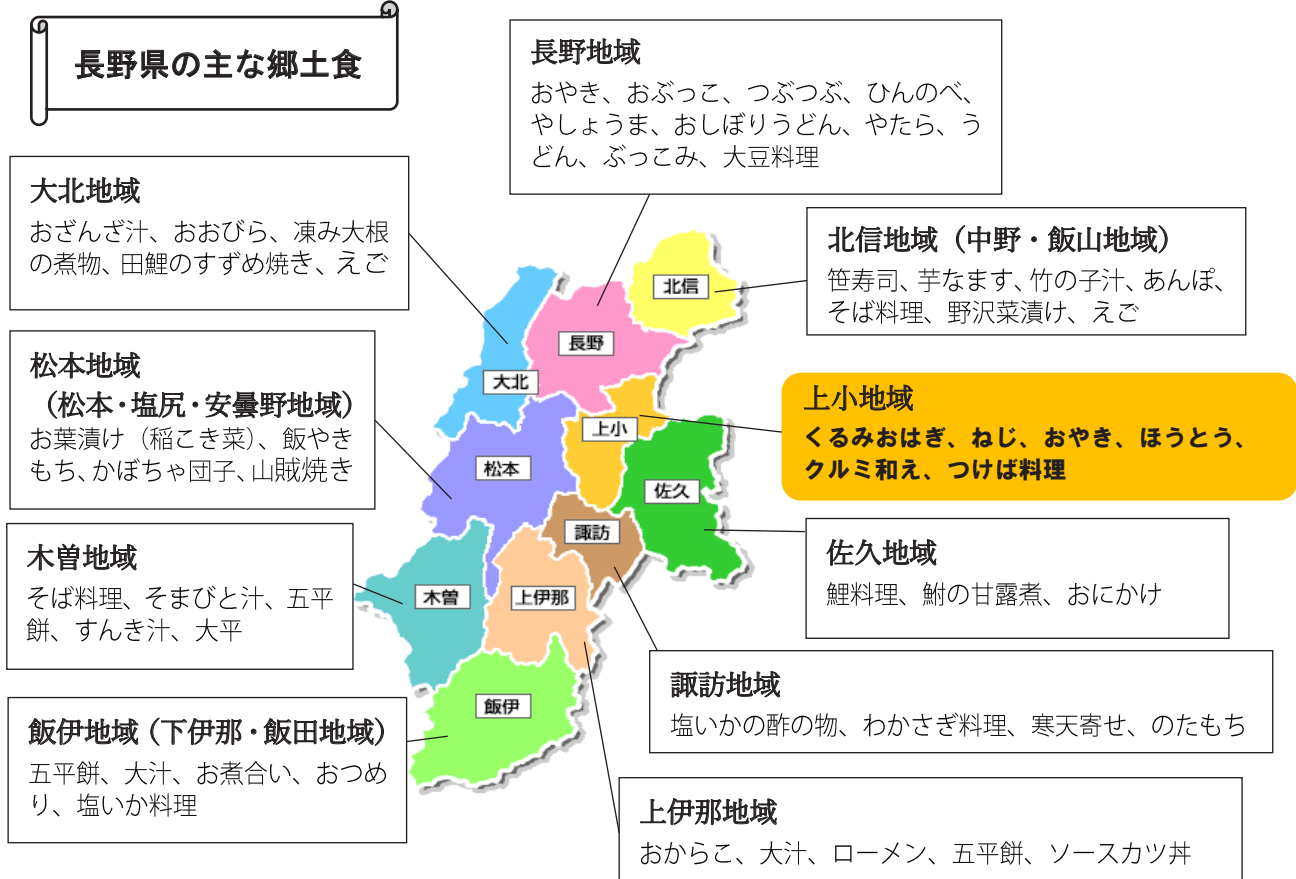
また、季節の節目に行う農業と結び付けて、田植えや稲刈り、収穫への感謝、新しい年の豊作祈願などその地域でとれた食材を使って、神様や仏様にお供えの料理を作りました。

おもてなし料理

お客様に心から喜んでもらえるように配慮した料理のこと。

郷土食、行事食を取り入れることは、土地の自然の恵みや四季の変化を感じながら、食を楽しんだり、家族、友人、地域の人と食卓を囲むことにより、行事や作法に込められた願いや思い、食文化を子どもたちに伝えていくことができます。そこから郷土への理解、愛着が生まれてきます。また、地産地消を推進する上でも有効な手段となります。

長野県の主な郷土食



主な行事と行事食

行事	月 日	行事にちなんだ 食べ物	主ないわれ
正月	1月1日	おせち料理 雑煮	おせち料理の「せち」は「節」。節とは、一年の節目節目に行われる神祭りのことで、神へのお供えを節供と呼び、節供料理が「おせち」の起こりといわれている。江戸時代の武家の祝い膳から今日の正月料理が生まれ、保存にふさわしい様式として重詰めが用いられるようになったといわれる。
春の七草	1月7日	七草粥	正月7日の朝食に、七草（セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロ）の若菜を粥に炊き込んで食べる。邪気を払い、万病を防ぐといわれている。正月にごちそうを食べ過ぎた胃を休め、不足しがちな野菜の栄養分を補う意味もある。
鏡開き	1月11日	お汁粉	正月に、神棚や床の間に供えた丸い鏡餅を小さく割ってお汁粉にして食べる。新年の幸せや家族の健康を願って行われる。
節分	2月3日頃	鬼打ち豆	節分は、立春・立夏・立秋・立冬など季節の変わり目の前日をいう。特に春が一年の初めと考えられることから、次第に「節分」といえば春の節分を指すようになった。節分には、豆まきをして鬼を追い払い、一年の無病息災を願う。
桃の節句	3月3日	ひなあられ、 菱餅、蛤のお 吸い物、白酒	「ひなまつり」には、ひな人形を飾り、散らし寿司やひなあられ、菱餅などをお供えする。子どもが元気で生まれたことを喜び、健康に育ってほしいとの願いが込められている。菱餅の白・緑・紅の三色には、「雪が解け、草が芽生え、花が咲く」という意味が込められている。
春のお彼岸	3月21日頃	ぼたもち	お彼岸には、仏壇やお墓に季節の花やぼたもちをお供えする。「ぼたもち」というのは小豆の粒々がぼたんの花が咲き乱れているのに似ているからと言われている。
端午の節句	5月5日	柏餅、粽	端午は「端（初めの）」の「午（うま）の日」の意味でもとは月初めの午の日をさしていた。端午の節句には、男の子が強く元気に育つことを願い、鯉のぼりを立てたり、粽や柏餅を食べてお祝いする。
七夕	7月7日	七夕そうめん 七夕まんじゅう	七夕は、ご節供のひとつ夏から秋へ移るお祭りとして中国から伝わった乞巧てんが一緒になったもので、瓜や夕顔、トウモロコシなどの農作物やまんじゅう、裁縫道具などを供えて、物事の上達を願った。七夕にそうめんを食べると病気になるという言い伝えがある。
土用	7月下旬頃	うなぎ	土用は四季それぞれにあるが、特に夏の土用は、「うなぎ」などの「う」のつく食べ物を食べると暑さに負けないといわれている。
お月見	9月下旬頃	月見団子 里芋、枝豆	月見は旧暦の8月15日（中秋の十五夜）と9月13日（後の十三夜）に行われる。月が見える場所などに祭壇を作り、すすきを飾り、月見団子や里芋、枝豆、栗などを盛り、月を眺める。
秋のお彼岸	9月23日頃	おはぎ	お彼岸には、仏壇やお墓に季節の花やおはぎをお供えする。「おはぎ」というのは小豆の粒々が萩の花が咲き乱れているのに似ているからと言われている。
七五三	11月15日	千歳飴	千歳飴は、紅白の細長い棒飴で、「長く伸びる」という縁起物。「寿」や「鶴亀」が描かれた袋に入れ、子どもの末永い健康と幸せを願う心を託している。
冬至	12月22日	かぼちゃ	冬至は一年中出しちばん日が短くなる日。冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれる。
大晦日	12月31日	歳取り魚 年越しそば	歳取りのごちそうは、ぶりや鮭などの魚を中心に、酢の物や煮物、浸し豆、お吸い物などが並ぶ。地域によって少しずつ違うが、一年間無事に過ごせたお祝いと新しい年も健康で幸せに過ごせるようにとの願いが込められている。年越しそばを食べるのは、細く長く伸びるそばにあやかって、家運や寿命が長く続くようにとの縁起を担いだものである。

年中行事 五節句

1月7日「人目(じんじつ)の節句」

雪解け時期に新芽を出す野草類を食しました。現在は、春の七草を入れた粥を食し、厄除け・息災を祈願します。



3月3日「上巳(じょうし)の節句」



「桃の節句」は、「上巳(じょうし)の節句」といい三月の初めの日の日という意味です。中国では川辺で身を清め、災いを祓う行事が行われました。ひな祭りは、平安時代の貴族の子女の雛(人形)遊びと、桃の節句に行っていた流しびなに由来しています。雛遊びは女の子の遊びであったため、桃の節句は女の子の幸せを願う行事となりました。

5月5日「端午(たんご)の節句」

現代では「こどもの日」として祝われる5月5日。この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(たんご)」は5月最初の午(うま)の日のことでした。それが、午(ご)という文字の音が五に通じることなどから、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。



7月7日「七夕(しちせき)の節句」

現代で行われている七夕の節句は「七夕まつり」として親しまれ、あらゆる願い事を書き吊るした笹を飾り祈願します。



9月9日「重陽(ちょうよう)の節句」

最大の奇数(陽の日)が重なることからとされています。日本古来よりあった秋の収穫祭と宮中の節会が合わさり、「菊の節句」として長寿・繁栄を祈願する行事として庶民にも親しまれてきました。



五節句以外の年中行事は季節ごとの変わり目に様々おこなわれ、その節目に体内の気を充実させ悪霊をはらいよけるための食べ物やしつらいがあり、現代の暮らしの中にいきづいていきます。その代表的な行事と食べ物、しきたりについて概略します。

桃の節句



菱ずし
蛤のすまし汁
磯和え
イチゴのムース

ひな祭りには古くから伝わるお祝いの料理があります。それらの春を伝える旬の食材などを使い、料理や彩に縁起のよい意味が込められています。



<1食分>エネルギー543Kcal、たんぱく質27.7g、脂質13.2g、食塩相当量3.9g、野菜量110g

メニュー	食材	4人分g	
1. 菱ずし	米	240	
	合わせ酢	酢	40
		塩	2.8
	炒り卵	砂糖	16
		卵	S2個
		塩	少々
	さくらでんぷ	砂糖	6
		真鱈	2切れ
		塩	1
		砂糖	12
		赤梅酢	4
		青のり	0.4
		菜花	160
	芝エビ	80	
2. 蛤のすまし汁	だし汁	720	
	はまぐり	200	
	えのき茸	20	
	根ミツバ	20	
	花麩	4	
	醤油	8	
	塩	少々	
3. 磯和え	春菊	120	
	ほうれん草	120	
	酒	8	
	砂糖	1.2	
	醤油	12	
4. イチゴのムース	焼きのり	1枚	
	いちご	150	
	水	20	
	ゼラチン	4	
	レモン汁	8	
	生クリーム	100	
	砂糖	40	
いちご	4個		

作り方
1. 菱ずし
① すし飯をつくる。 ご飯を炊き、合わせ酢を混ぜ、すし飯をつくり三等分にする。
② 炒り卵をつくる。 卵に塩、砂糖を加え細かい炒り卵を作る。
③ ②を3分の1のすし飯に混ぜる。
④ さくらでんぷをつくる。 真鱈をゆで、水にさらし皮骨を取り布巾で包みしっかり水を切る。鍋に砂糖、塩を入れ、炒り煮する。赤梅酢で色を付ける。
⑤ ④を3分の1のすし飯にまぜる。
⑥ 青のりを3分の1のすし飯にまぜる。
⑦ 四角の箱にラップを敷き、三色のすし飯を3段に入れ上から軽く押しひし形に切る。その上に菜の花のお浸しとゆでてすし酢につけたエビを飾る。
2. 蛤のすまし汁
① 蛤は海水程度の水につけ砂抜きをし、砂抜きがすんだら真水で良く洗う。
② 三つ葉はさっとゆで、ひと結びにする。
③ えのき茸は3cmに切る。
④ 分量のだし汁に蛤をいれ火にかけ、蛤の口が開いたら、蛤を取りだし、お椀に入れる。
⑤ ④のだし汁に、えのき茸、花麩、調味料を入れ、さっと煮、蛤を入れた椀に注ぎ、結び三つ葉のをせる。
3. 磯和え
① 春菊、ほうれん草は茹でて冷やし、3cmに切る。
② 酒を煮切り、醤油と砂糖を混ぜる。
③ 焼のりを細かくして春菊とほうれん草を和え、器に盛り付ける。
4. イチゴのムース
① いちごをミキサーにかけビュレ状にし、湯煎で少しあたためる。
② 水とゼラチンを混ぜ、湯煎で溶かし、レモン汁を加え混ぜる。
③ 生クリームを八分立てにし砂糖を加える。3分の1程度は飾り用に取っておく。
④ ①に②を加え良く混ぜ、③の3分の2の生クリームを加える。
⑤ ④を型に流し、冷やし固める。
⑥ 固まったら、半分に分けて切ったイチゴと飾り用の生クリームのをせる。

端午の節句



筍ご飯
鶏の香味揚げ
コールスローサラダ
かしわもち



柏餅の柏の木は神聖な木とされ、新芽が出ないと古い葉が落ちないことから「子孫繁栄」の縁起の良い食べ物になりました。

<1食分>エネルギー694Kcal、たんぱく質26.4g、脂質23.4g、食塩相当量2.5g、野菜量134g

メニュー	食材	4人分g	
1. 筍ごはん	鶏もも肉	40	
	酒	4	
	しょうゆ	16	
	筍	120	
	にんじん	80	
	干しいたけ	4	
	油揚げ	20	
	砂糖	4	
	だし汁	400ml	
	グリーンピース	20	
	米	240	
2. 鶏の香味揚げ	鶏もも皮つき	240	
	にんにく	8	
	塩	4	
	あさつき	12	
	卵	1/2個	
	衣 水	20	
	薄力粉	20	
	片栗粉	12	
3. コールスロー サラダ	アスパラガス	80	
	大根	80	
	きゅうり	80	
	人参	40	
	玉ねぎ	12	
	豚ロースハム	20	
	ドレッシング	食酢	8
		サラダ油	4
		砂糖	1.2
		塩	2
4. 柏餅	上新粉	80	
	砂糖	8	
	ぬるま湯	64	
	練りあん	100	
	片栗粉/水	8/6	
	柏の葉	4枚	
	塩	少々	

作り方
1. 筍ごはん
① あくを抜いた筍を食べよい大きさに切る。
② 人参はいちょう切り、干し椎茸は水に戻してせん切り、油揚げはせん切り、鶏肉はこま切れにする。
③ ②の具材は調味料とひたひたのだし汁に入れ、野菜が柔らかくなるまで煮込む。
④ ③の煮汁と具材を分け、研いだ米に煮汁を入れ、分量までの水をたして炊く。
⑤ 炊きあがる直前に具材のをせ、熱湯を通したグリーンピースを入れる。
⑥ 炊きあがったら混ぜる。
2. 鶏の香味揚げ
① 鶏肉は、すりおろしたにんにくと塩をすりこむ。
② あさつきはみじん切りにする。
③ 卵をほぐし、水、片栗粉、薄力粉をさっくり混ぜ、あさつきと白ごまをさらに混ぜて衣をつくる。
④ 一口大に切った鶏肉に軽く小麦粉をまぶしてから衣をつけ170度の油で揚げる。
3. コールスローサラダ
① アスパラは斜め切りにしてゆで、冷ましておく。
他の野菜は、せん切りにする。
② ハムは5mmの短ざく切りにする
③ ドレッシングの調味料を混ぜ合わせる。
④ 野菜とハムをドレッシングで和える。
4. 柏餅
① 練りあんを4等分にまるめておく。
② ボールに上新粉と砂糖を入れぬるま湯を加えてよくこね、しっとりしたら一握りずつ蒸し器にならべ強火で20分蒸す。
③ ②の蒸しあがった生地をボールに移し、すりこぎでよくつぶして練る。
④ 手に水溶き片栗粉を付けながら、③をよく練る。
⑤ ④を4等分し、あんを包み、柏の葉で包む。
⑥ 蒸し器にならべ10分蒸す。





夏の献立

うなぎずし
かぼちやのそぼろ煮
きゅうりの味噌和え
オレンジゼリー

夏野菜をたくさん取り入れて!!



土用の丑の日にうなぎずしはいかがでしょうか。夏バテしないようビタミンB群や、たんぱく質を積極的に摂りましょう。

<1食分>エネルギー701Kcal、たんぱく質28.1g、脂質17.5g、食塩相当量2.8g、野菜量185g

メニュー	食材	4人分g	
1. うなぎずし	米	240	
	うなぎかば焼き	120	
	合わせ酢	酢	20
		砂糖	8
		塩	2
	卵焼き	卵	L2個
		砂糖	8
		塩	0.8
		三つ葉	20
		蒸しかまぼこ	28
	しょうが	12	
2. かぼちやのそぼろ煮	かぼちや	360	
	揚げ油	適量	
	玉ねぎ	80	
	鶏ひき肉	80	
	炒め油	小さじ1	
	砂糖	大さじ1	
	醤油	大さじ1	
	みりん	小さじ1	
	いんげん豆	40	
	片栗粉	小さじ2	
水	大さじ1		
	だし汁	150	
3. きゅうりの味噌和え	きゅうり	60	
	白ちくわ	40	
	味噌	20	
	辛子	少々	
	塩	少々	
4. オレンジゼリー	みかん缶	1缶	
	ゼラチン	5	
	水	25	
	缶のシロップと水合わせて	400	

作り方
1. うなぎずし
① 米は少し固めに炊き、合わせ酢を混ぜる。
② うなぎは3cmぐらいに切る。
③ 蒸しかまぼこは大き目の短冊切り。三つ葉は熱湯を通し、3cmに切る。
④ しょうがはみじん切りにし、①のすし飯に混ぜる。
⑤ 卵は砂糖と塩を混ぜ、フライパンで薄焼きにし、細く切り錦糸卵を作る。
⑥ すし飯の上に②のうなぎをのせ、錦糸卵、三つ葉、かまぼこを形よく盛り付ける。
2. かぼちやのそぼろ煮
① かぼちやは食べよい大きさに切り揚げる。
② 玉ねぎはくし形に切る。いんげんは3cmに切る。
③ 鍋に油を入れ、ひき肉、玉ねぎを炒め、だし汁調味料を入れ弱火で煮る。かぼちや、いんげん豆を入れてさらに煮込み水溶き片栗粉を入れ、全体に火が通り、とろみがついたら火を止め、器に盛る。
3. きゅうりの味噌和え
① きゅうりは乱切りにし、薄く塩をまぶして、軽くたたく。
② 白ちくわは乱切りにし熱湯を通す。
③ 味噌と辛子を混ぜ、辛子味噌をつくる。
④ きゅうりとちくわを辛子味噌で和える。
4. オレンジゼリー
① みかん缶は、みかんとシロップに分け、シロップは水を加え400ccにする。ゼラチンは水でふやかす。
② ゼラチンを湯煎で溶かし、①のシロップに混ぜる
③ 器に②を流し入れ、みかんをいれ冷やし固める。

秋の献立 (秋分の日)

菊の花のおはぎ
炒り鶏
みどり大根のおろし和え
味噌汁



菊の花に見立てたおはぎはアンを生地で包んで真ん中に卵黄を花卉にします。



<1食分>エネルギー568Kcal、たんぱく質26.6g、脂質10.7g、食塩相当量3.1g、野菜量136g

メニュー	食材	4人分g
1. 菊の花のおはぎ	もち米	360
	うるち米	60
	練りあん	300
	卵黄	40
	砂糖	8
	菊の葉	12枚
2. 炒り鶏	鶏もも肉(皮なし)	80
	干しいたけ	4
	油	8
	にんじん	40
	ごぼう	40
	こんにゃく	80
	大根	120
	里芋	160
	醤油	20
	砂糖	12
	だし汁	ひたひた程度
3. みどり大根のおろし和え	なめこ	20
	みどり大根	160
	きゅうり	40
	しめじ	40
	酢	12
	砂糖	4
4. 味噌汁	塩	小さじ1
	豆腐	160
	油揚げ	2枚
	乾燥ワカメ	4
	味噌	40
	長ねぎ	40
	だし汁	720

作り方
1. 菊の花のおはぎ
① もち米、うるち米を洗い1時間浸水させる。
② ①を普通の水加減で炊き、炊き上がったら、すりこぎでつぶす。
③ 練りあんを12個にまるめる。
④ ②の生地にあんを包みまるめる。真ん中をつぶす。固ゆで卵の卵黄をざるでこし、砂糖と混ぜ真ん中にのせる。
⑤ 菊の葉にのせ、形よく盛り付ける。
2. 炒り鶏
① 野菜は小さめの乱切りにする。鶏肉は2cmに切る。
② 油で鶏肉を炒め、野菜を入れさらによく炒める。
③ 調味料を入れ、ひたひたにだし汁を入れ中火で煮る。
④ 焦げ付かないように混ぜながら、汁を絡める。
⑤ 最後にゆでたスナップエンドウを加え、仕上げる。
3. みどり大根のおろし和え
① きのこと類をざっと茹で、冷ます。
② きゅうりは輪切りにし、薄塩を振る。
③ みどり大根をすりおろし、軽く水を切り調味料を混ぜ、きのこ、きゅうりを和える。
4. 味噌汁
① 長ねぎは薄い輪切り、油揚げは細切りにする。
② だし汁に豆腐、油揚げ、ワカメを入れひと煮立ちしたら味噌を入れ、ねぎをちらす。



行事食のメニュー



大みそか

きのこおろしそば
かき揚げ

大根おろしの
上に柚子をかけて



大みそかには年越しそばを食べますが、キノコをいっぱい入れた熱々のおそばは1年間の疲れを取ってくれます。お正月料理を作る際に出る野菜の切れ端をかき揚げにして添えましょう。

<1食分>エネルギー643Kcal、たんぱく質36.4g、脂質15.4g、食塩相当量2.3g、野菜量185g

メニュー	食材	4人分g
1. 茸おろしそば	そば(生)	300
	舞茸	120
	しめじ	120
	なめこ	120
	鶏もも肉	120
	三つ葉	20
	酒	40
	醤油	25
	A 砂糖	4
	だし汁	160
	みりん	10
	B 醤油	20
	砂糖	2
	だし汁	720
ゆず	少々	
2. かき揚げ	大根	120
	小女子	20
	干しエビ	12
	ブロッコリー	80
	にんじん	40
	ごぼう	40
	玉ねぎ	80
	天ぷら粉	80
	水	130
揚げ油		

作り方
1. 茸おろしそば
① 鶏肉は1口大に切る 三つ葉は2cmに切る。
② きのは2cmに切る。
③ きのこと鶏肉をAの調味料でさっと煮る。
④ 大根はすりおろしておく。
⑤ だし汁にBの調味料を入れ、かけ汁を作る。
⑥ そばをゆで、③を汁ごとかけ、三つ葉をのせ、かけ汁をかけておろしと柚子をのせる。
2. かき揚げ
① ブロッコリーは小さい房に切る。
② ブロッコリー以外の野菜は千切りにする。
③ 具材に衣をつかけかき揚げを作る。

