

初誕生（一升餅）



- 生まれてから一年目の誕生日を、初誕生といい、餅をつけて赤ちゃんの健やかな成長を祝います。
- 赤ちゃんが、立ち歩きができるようになったことを祝う気持ちや、健康で、力持ちの子どもに育つよう願いをこめて、一升餅をつき、赤ちゃんに背おわせます。

厄払い（豆まき）



- 男性が数え年で、8才、25才、42才、61才、女性が数え年で19才と33才。特に男性の42才、女性の33才は大厄とされ、神社・寺で祈禱を受け厄払をします。
- 厄払の儀式として節分の日があります。この年に厄年になる“とし男”が豆まきをすることによって厄払をします。
- 節分の豆を年の数だけ食べて（年取り豆）、健康（まめ）を祈るとされています。

葬儀（おとぎ）



- 一般に、葬儀のさいに出される食事は「おとぎ」と呼ばれています。
- 料理はすべて精進が基本で、油揚げ、ひじきなどの料理がつきものです。

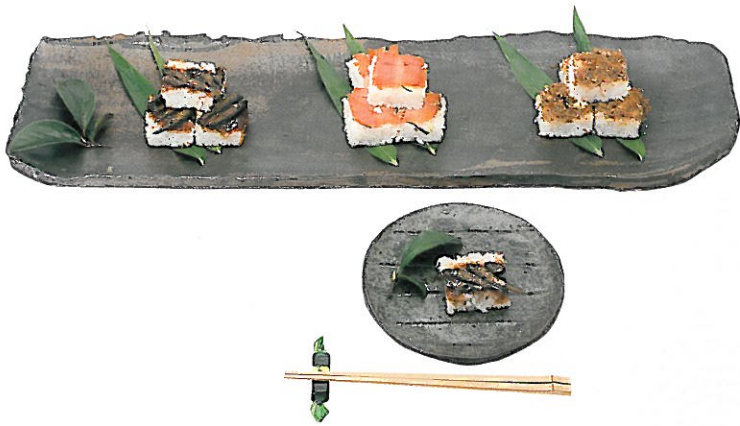
終わりに

- 今回の行事食の展示にあたり、西濃地域の行事食を調査してみて、農家で採れる米・野菜を中心にされており、何事も質素だからこそ続けてこられたのであり、自然の恵みに感謝しなければならぬと感じました。
- だからこそ今私達は、和食の原点に戻り、忘れかけたものを少しずつ掘り起こし、守り伝えていかなければならないと思います。



箱寿司

岐阜地域



材 料 (10~12人分)

寿司飯	米	6カップ	いり卵	卵	2個
	酢	120cc		牛乳	50cc
	砂糖	2/3カップ		油	大さじ1杯
	塩	大さじ2/3杯		干し椎茸の煮物	30g
ツナそぼろ	もろこの甘露煮	80g	スモークサーモン	60g	
	ツナ缶	1缶(165g)	きゅうり	1本	
	しょうゆ	大さじ1杯	ハラン	6枚	
	みりん	大さじ1/2杯			
	砂糖	大さじ1/2杯			

作り方

(下準備)

- 1 米は普通に炊いて寿司飯を作る。
- 2 よく油をきったツナとしょうゆ、みりん、砂糖を小鍋に入れ、水分がなくなるまで炒り煮する。
- 3 卵は牛乳を加え割りほぐし、油をひいたフライパンで泡立て器を使っていり卵をつくる。
- 4 干し椎茸の煮物を薄くスライスしておく。
- 5 きゅうりは板ずりをして薄く長く切る。
- 6 底板に合わせてハランを6枚切っておく。

(本調理) 3種類つくる

- 1 箱寿司の型を水でぬらし、酢でぬらしたハランを敷き、寿司飯1/3を入れて平らにする。これを3箱分作っておく。
- 2 各箱に「もろこ」「ツナそぼろ・いり卵・干し椎茸の煮物」「きゅうり(の上に)スモークサーモン」をそれぞれ並べる。
- 3 ハランをかぶせて蓋をし、重しをして2~3時間置く。
- 4 一口大に切り皿に盛り付ける。

一口メモ

瑞穂市東南地域では、昭和のはじめ頃まであちこちに池がありました。小川や池にはたくさんの魚や生き物がいました。祭りが近づくと、池の持ち主が近所の人を数人頼み池の水を全部排水して、魚を一度に取りました。これを「かえり取り」といいます。このときの小さな魚を使用して作られました。

あゆ飯

郡上市



材 料 (4人分)

米	3合	酒	大さじ1杯
鮎	3~5匹	だし昆布	5cm
しょうゆ	1/4カップ		

作り方

- 1 鮎は腹を取り、素焼きにして身だけを取り、ほぐす。
- 2 骨と頭でだし汁を作る。(骨をもう一度焼くとよい)
- 3 米に調味料とだし汁、鮎の身を入れて炊き込む。

一口メモ

長良川や吉田川でとれた鮎を使い、人の集まるお盆などにふるまうご飯としてよく作ります。素焼きした鮎は冷凍保存し、いつでも利用出来ます。

朴葉寿司

中濃



材 料 (15人分)

米	1升	塩	25g
酢	200cc	鱒(大)	1匹
砂糖	110g	紅しょうが	少々

作り方

- 1 鱒は3枚におろして、焼く。
- 2 米は、だし昆布を入れて炊く。
- 3 酢と砂糖、塩を合わせ、炊きあがったご飯にふりかけ、酢飯をつくる。
- 4 3に焼いた鱒を混ぜ合わせ、紅しょうがをのせて、朴葉に包む。

一 口 メ モ

農繁期の前の夜、朴葉寿司を作り、なるべく調理の時間を少なくして、みんなで農作業をしたのでしょう。また、朴の葉は魔法の葉と言われ、ご飯が悪くなるのを防ぐともいわれています。熱い寿司ご飯を朴の葉で包むと、緑の葉が茶色く変色し、匂いもつくので美味しいと言われますが、若い人や都会の人は緑の葉の方を好まれるようです。

づんだとろろ、とろろ汁

東濃西部



材 料 (4人分)

とろろ汁		づんだとろろ	
自然薯	300g	自然薯	150g
だし汁	昆布 適宜	だし汁	昆布 適宜
	かつお節 適宜		かつお節 適宜
薄口しょうゆ	大さじ2杯	薄口しょうゆ	小さじ2杯
酒	大さじ2杯	みりん	小さじ1杯
青のり	少々	枝豆	100g
		くこの実	少々
麦御飯			
精白米	420g		
押し麦	40g		

作り方

(とろろ汁)

- 1 だし汁をつくり味を整えておく。
- 2 自然薯は洗ってひげ根を切り、すり鉢の目でおろす。
- 3 2をすり鉢ですってなめらかにする。
- 4 3に1のだし汁を少しずつ入れて滑らかになるようにのばしておく。
- 5 熱々の麦御飯に4をかけて食べる。

(づんだとろろ)

- 1 だし汁をつくり味を整えておく。
- 2 自然薯は洗ってひげ根を切り、粗めにすりおろす。
- 3 枝豆は茹でて、さやから出しておき、枝豆、2の自然薯、だし汁をフードプロセッサーにかける。だし汁の料は量は滑らかさをみながら調節する。
- 4 器に盛り、くこの実を散らす。

*すり鉢ですってから生卵を混ぜ合わせると一層美味しくなります。生卵のサルモネラ菌に注意しましょう。

一 口 メ モ

とろろ汁の自然薯は、栽培種と野生種の2種類があり、野生種の自然薯は最も粘りがあり、自然薯のとろろ汁は、秋の味覚の代表的な料理であり、主成分は、酵素ジアスターゼを多く含み消化がよく、胃腸にやさしい食べ物です。すりおろす時は、細かい目のおろし器を使用すると滑らかになり一層口あたりがよく美味しくなります。づんだとろろは、自然薯の白と枝豆の緑色が柔らかな色を出し、とろろ汁とともに季節の食べ物に加えていただきたい料理です。

れんこんの蒲焼き丼

羽島



材 料 (5人分)

ご飯…………… 920g
れんこん…………… 350g
のり…………… 1.5枚
小麦粉…………… 大さじ2〜3杯
砂糖…………… 小さじ1杯

塩…………… 小さじ1/2杯
サラダ油・粉さんしょう・各適量
季節の野菜…………… 適宜
たれ みりん…………… 大さじ3杯
しょうゆ…………… 大さじ3杯
砂糖…………… 大さじ3杯

作り方

- 1 れんこんは皮をむいてすりおろし、軽く水気を切ってボウルに入れる。(すりおろす前に酢水につけ、充分にアク抜きをしておく)
- 2 1に卵、小麦粉、砂糖、塩を入れ、混ぜ合わせる。
- 3 のりを八つ切りにし、2をぬり(厚さ8mmくらい)、れんこんの薄切りをのせる。
- 4 のりの部分を下にして3を油で揚げる。焦げ目がついたら裏返して引き上げる。
- 5 季節の野菜は、塩ゆでする。
- 6 たれの材料を鍋に煮立てておく。
- 7 ご飯の上に4を乗せ、たれをかける。好みに粉さんしょうをふる。

一口メモ

羽島市特産のれんこんをかば焼きにしてみました。サクッとした歯ざわりに、のりの風味がマッチしたヘルシーな丼。食物繊維もたっぷりですから、美容にも効果ありとか。

もんでこずし

西濃地域



材 料 (4人分)

米…………… 1と1/3カップ
昆布…………… 10cm
しそドレッシング…………… 大さじ2杯
干し椎茸…………… 20g
米ひじき…………… 10g
にんじん…………… 80g
しょうゆ…………… 大さじ1杯

砂糖…………… 大さじ1杯
しらす干し…………… 大さじ4杯
青じそ…………… 10g
酢生姜…………… 30g
(好みで)
錦糸卵…………… 適宜
枝豆…………… 適宜

作り方

- 1 米は洗って昆布をのせて固めに炊く。
- 2 ご飯が炊けたら熱いうちに、しそドレッシングを混ぜる。
- 3 干し椎茸は戻して5mm角に切り、にんじんも5mm角に切る。米ひじきは戻す。
- 4 3をゆでて水分を適度に切り、しょうゆと砂糖で調味する。
- 5 しらす干しは熱湯に5分つけて塩抜きする。
- 6 すし飯に4、5と酢生姜の千切りを混ぜて盛りつけ、青じその千切りを散らす。好みに飾りに、錦糸卵、枝豆を散らす。

一口メモ

市販のノンオイルしそドレッシングを使った、簡単で驚きのおすすです。面倒な合わせ酢も不要です。

鮎ぞうすい茶葉のてんぷら添え 作り方

西濃地域



材 料 (4人分)

鮎 …………… 小6尾
米 …………… 1.5カップ
だし汁 …………… 8カップ
塩 …………… 少々
しょうゆ …………… 大さじ2杯

みりん …………… 大さじ1杯
ねぎ …………… 適量
お茶の葉 …………… 8本
小麦粉 …………… 大さじ2杯
揚げ油

- 1 だし汁の中に鮎を入れてスープをとる。
- 2 米はよくといて、1のスープで柔らかくなるまで煮る。
- 3 米が柔らかく煮えたら1の鮎を、身をほぐして入れ調味料で味を整える。
- 4 小麦粉を水でゆるめに溶き、お茶の葉につけて油でカラッと揚げる。
- 5 鮎雑炊に茶葉の天ぷらを添える。

一 口 メ モ

郷土料理の鮎雑炊に地元特産物のお茶の葉を天ぷらにして添えました。香りを楽しんで下さい。新鮮な魚を使うことがおいしく作るコツです。

こんにゃく寿司

下呂市



材 料 (8個分)

板さしみこんにゃく …… 1枚
すし飯 …………… 300g
しょうゆ …………… 大さじ1杯

青じそ …………… 適宜
砂糖 …………… 大さじ2杯
紅生姜 …………… 少々

作り方

- 1 こんにゃくを半分に分ける。それをさらに三角に切って4個にする。厚みを半分にして、全部で8個にする。すし飯を詰めるために切り目を入れる。
- 2 こんにゃくを15分くらい水にさらし、きつと茹でる。水をよく切り、しょうゆ、砂糖を入れ汁がなくなるまで煮付ける。
- 3 2にすし飯を詰める。
- 4 青じそ、紅生姜を飾って仕上げる。

一 口 メ モ

こんにゃく芋栽培には、排水がよく、乾燥しすぎない、礫が多い土地がよいといわれています。益田地区ではややかげりのある畑の隅や山の北の日当たりのよくない傾斜地でこんにゃく芋を作り、各家庭で行事に合わせて、いろいろなこんにゃく料理が食べられてきました。

近年、食改協会員が中心になり、新しいこんにゃく料理を開発して普及していますが、その中でも、このこんにゃく寿司は一押しです。いなり寿司の要領ですし飯を詰めますが、うまく詰めるには、切り込みの口を狭く、中を広く切るときれいに詰められます。こんにゃくは、煮汁がなくなるまで、炒りつけるのがポイントです。