

保存版

食暦

しょくこよみ

くみやま

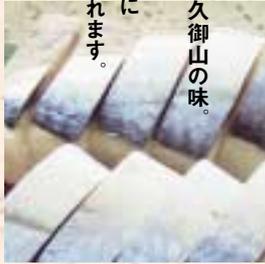
四季折々の食材を使った久御山の味。季節を味わう献立に、まるで花が咲くかのように、人々の顔には笑顔があふれます。



4
春の旬
陽気な春風に
さそわれて
よもぎ団子
柏餅
ちらし寿司
わけぎとたにしのぬた



6
夏の旬
燦々たる陽光に
照らされて
半夏生団子
茄子の田楽
いちち(きゅうり)のくずひき
ちまき



8
秋の旬
豊かな実りに
感謝して
ほうれん草の卵とじ
ぜいたく煮
ズイキと油揚げの煮物
鯖寿司



10
冬の旬
寒さをしのぐ
ホッとする味
切り干し大根
鮭の番茶煮
畠菜の辛子和え
淀大根と油揚げの煮物



12
特集 其の1
伝統に息づく食文化
鮭のピン焼き
しんこ団子
こいもの煮物
おはぎ(ぼたもち)
あられ



14
特集 其の2
郷土の食材を知る
モロコ料理
唐辛子料理
— 収穫時期一覧 —



食は生命と健康の基本であり、私たちの日々の生活に欠かすことができないものです。

近年の食生活においては、栄養の偏り、不規則な食事、肥満や生活習慣病の増加、過度の痩身志向、食の海外への依存、伝統的食文化の喪失等のさまざまな問題が生じています。

このような中、久御山町では食をとおして、生涯にわたって心身の健康と豊かな人間性がはぐくめるよう、平成19年2月に「久御山町食育推進基本方針」を策定いたしました。

久御山町は、近郊農業が盛んであり、農業の営みを体験し地元の農産物を地元で伝わる方法で食べることができるといふすばらしい環境にあります。また、かつての巨椋池おくらの恵みと信仰が結びついた特色ある食文化もあります。

しかし、近年手軽で早く食事をとることが増えて、久御山町の地域に根ざした伝統の味などが伝わりにくくなつてきています。

そこで久御山町では、特色ある食文化や伝統食を継承していくため、「くみやま食暦しよくめい」を作成いたしました。

先人が長い生活の中で経験をとおし培った食の知恵に学びながら、しっかりと久御山の味を伝え楽しんでいただけることを願っております。

最後になりましたが、「くみやま食暦」の作成にあたり、伝統食や食の故事来歴の収集、料理写真撮影等についてボランティアとしてご協力いただいた食暦作成検討委員の皆さまをはじめ、多くの方々から、感謝とお礼を申し上げます。

平成20年12月



久御山町の

地勢と食

かつて、久御山町には巨椋池という巨大な池があり、人々は池の偉大なる恩恵を受けながら生活を送っていました。

宇

治川と木津川に挟まれ、豊かな自然に恵まれたまち、久御山町。その昔、この地には宇治川・木津川・桂川が流れ込む巨椋池という周囲約16キロメートル、水面積約794ヘクタールにもなる巨大な池があり、コイやフナ、モロコ、ナマスなどさまざまな生物が生息していたため、沿岸の東一口村では漁業を産業とするほか、地主から田地を借りて農業をおこなう「半農半漁」の生活を送っていました。普段の食生活は質素なものでしたが、正月や節句、盆、祭りの日には、寿司や鮎のピン焼き、餅、白米のご飯、季節の野菜料理など地域独特の豪華な料理が振る舞われました。

昭和16年に巨椋池干拓工事が完了すると漁業から農業へと転換され、現在では、ほうれん草や小松菜などの軟弱野菜をはじめ、キュウリやトマト、ナスなどが栽培され、中でも大根は「淀大根」という久御山町の地域ブランドとして定着しています。また、麦や観葉植物、野菜・花の育苗団地も形成され、久御山町における農業生産の中核を担っています。長年にわたりさまざまな産業文化を築き上げてきた豊富な経験と知恵は、未来へと受け継ぐべき貴重な文化遺産です。



昭和7年当時の巨椋池



半農半漁の生活を送るかたわら、ヒシの実とりやレンコン掘り、ハスの切り花・出荷、カモ猟の案内など、四季折々の副業も営んでいました。

陽気な春風に さそわれて

春

桜の花びらが色づくころ、食卓には色とりどりの料理が並びます。
春風のように優しい味わいに
ほんのりと頬も桃色に色づくことでしょ。



よもぎ団子

いわれ

もともとひな祭りには、人形に身の汚れを移して川に流し、女の子の健やかな成長を祝うという厄よけの意味が強くなりました。よもぎの香りには邪気を払う魔よけの力があるとされ、そのため、魔よけの葉草として好んで食べられました。

作り方

- ① 米粉にぬるま湯を入れ、耳たぶくらいの固さにこねる。
- ② ①を4等分して、20〜30分蒸す。
- ③ ②を合わせた後よもぎを入れ、すりこ木でつく。少し冷めたら、手でこねる。
- ④ ③を15等分した後、丸めて型で押す。
- ⑤ こしあんを15個に丸める。
- ⑥ ⑤を④で包む。

よもぎ団子 材料 [約15個分]
 ● よもぎ(茹でて絞り、刻んだもの) …………… 50g
 ● 米粉(上新粉) …………… 250g
 ● ぬるま湯(湯冷まし) …………… 約220cc
 ● こしあん …………… 250g

かしわ 柏餅



いわれ

柏の葉は新芽が出ないと古い葉が落ちないため、「家系が途絶えない」という縁起に結びつけ、「柏の葉」「子孫繁栄」とされています。

作り方

- ① 柏の葉は丁寧洗った後、熱湯で茹で、冷水にとる。
- ② 米粉ともち粉を合わせ、ぬるま湯を入れ、耳たぶくらいの固さにこねる。
- ③ ②を20分ほど蒸す。
- ④ ③をこね、15等分する。こしあんも15個に丸めておく。
- ⑤ 団子の生地を手のひらくらいのばし、こしあんを餃子のように包む。
- ⑥ 茹でておいた柏の葉で⑤を包み、20分ほど蒸す。

柏餅 材料 [約15個分]
 ● 米粉(上新粉) …………… 250g
 ● もち粉 …………… 30g
 ● ぬるま湯 …………… 215cc
 ● こしあん …………… 250g
 ● 柏の葉 …………… 15枚



ちらし寿司

いわれ

家庭で作られる機会も多いちらし寿司は、祭礼などの節目の日の手作り料理としてよく出されます。のせる具材は、地域や家庭によつてさまざまですが、久御山町では桜でんぶをのせ、一層華やかな彩りに仕上げます。

作り方

①…かんぴょうを塩でもんでから水洗いし、水に漬けて戻す。干しシイタケも水に漬けて戻しておく。

②…かんぴょうを茹で、沸騰したら湯を捨て、さらに茹でる。

③…②をちらし用に細かく切る。また、ニンジンも千切りにしておく。

④…材料Aを合わせて煮汁を作る。

⑤…高野豆腐、ニンジン、かんぴょう、干しシイタケをそれぞれ、ひたひたの④で煮込む。

⑥…すしめしと干しシイタケ以外の⑤を混ぜ合わせる。

⑦…卵をとき、塩を加えて薄焼きにし、千切りにして錦糸卵を作る。

⑧…⑥に⑦、⑤の干しシイタケ、紅ショウガのみじん切り、桜でんぶを色よく飾る。

ちらし寿司 材料[10人分]

- すしめし …………… 5合
- 高野豆腐 …………… 1個分
- ニンジン …………… 40g
- かんぴょう …………… 3本
- 干しシイタケ …………… 20g
- 卵 …………… 2個
- 塩 …………… 少々

- 紅ショウガ …………… 適量
- 桜でんぶ …………… 適量

- A
- だし汁 …………… 1カップ
 - 砂糖 …………… 大さじ2
 - 酒 …………… 小さじ1
 - みりん …………… 小さじ1
 - 薄口醤油 …………… 大さじ1強



わけぎとたにしの ぬた

いわれ

ぬたとは、魚介や野菜などを酢味噌で和え^あたもの。株がわかれて増えるわけぎを「子孫繁栄」の縁起物として、ひな祭りのときにわけぎのぬたを食^たべる習慣があります。

作り方

①…わけぎをきれいに洗い、根元でそろえて5cm幅に切る。

②…鍋に水を入れ沸騰したら、①を根元から先に茹でる。

③…ざるにあげ、水にさっとくぐらせたあと、手でぎゅつと絞る。

④…むき身たにしを湯通しし、二煮立ちしたら、ざるにあげ冷ます。

⑤…③と④に材料Aを加え、和える。

わけぎとたにしのぬた 材料[8人分]

- わけぎ …………… 5束
- むき身たにし …………… 100g

- A
- 白味噌 …………… 大さじ2
 - 砂糖 …………… 大さじ2
 - 酢 …………… 大さじ2
 - からし …………… 大さじ1弱

※わけぎをねぎで、たにしをしじみで代用しても美味しく食べられます。



さんさん 燦々たる陽光に 照らされて

燦々と降り注ぐ恵みの光によって、夏野菜は元気いっぱいに育ちます。
新鮮な食材を使った献立は、
暑い夏を乗り切るさまざまな工夫がされています。



はげつしよ 半夏生団子

いわれ

半夏生団子(はんげつしよ)を食べることで糖分や豆に含まれるビタミンなどを摂り、夏の一番暑い時期(半夏生)を乗り切りました。「半夏生」と「頭の上から照りつけるハゲそうなほど暑い時期に食べる団子」がなまって、「はげつしよ」と言うようになったそうです。

作り方

- 1...えんどう豆あんを作る。
- 1...干しえんどう豆を水に一晩漬ける。
- 2...①を柔らかくなるまで炊く。
- 3...②をつぶし、網やこ紙布などを通してこしあんを作る。
- 4...③に砂糖と塩を入れ、火にかけて練る。
- 2...皮を作る。
- 1...小麦粉にベーキングパウダーを合わせる。
- 2...①に水を少しずつ入れ、こねる。
- 3...2で1のあんを包み、蒸し器で蒸す。

半夏生団子 材料[30個分]

〈皮材料〉

- 小麦粉……………600g
- ベーキングパウダー……………10g
- 水……………350cc

〈あん材料〉

- えんどう豆あん……………1.35kg
(干しえんどう豆……………1kg)
- 砂糖……………400g
- 塩……………小さじ1

いわれ

茄子は昔から縁起の良いものとされ、また、さまざまな調理法があることから人々に親しまれてきました。それは、「茄子は「成す」と同音で、物を成し遂げるといふ願いに繋がると考えられていたからです。

作り方

- 1...なすの皮を縞状にむいた後、大きさによって輪切りや縦半分になり、水にさらす。
- 2...皮目に隠し包丁を入れる。
- 3...油でじっくりと焼く。
- 4...田楽味噌の材料を合わせ火にかけ、元のみその固さまで練る。
- 5...なすの上に、味噌をのせる。



なす 茄子の田楽 でんがく

茄子の田楽 材料[4人分]

- なす……………4本
- 油……………大さじ1

〈田楽味噌〉

- 味噌……………400g
- 砂糖……………120g(みその3割)
- みりん……………50g
- 酒……………25g

くみやま 食暦

- ① いたちの皮をむいた後、種とぬめりを取る。
- ② 1cmくらいの幅に切った後、5分ほど茹で、水洗いをする。
- ③ ショウガをみじん切りにする。
- ④ 材料Aとショウガ少々で②を煮る。
- ⑤ 水溶性片栗粉を入れ、とろみをつける。
- ⑥ 器に盛り、ショウガを天盛りにする。

作り方

きゅうりが大きくなり少し黄色くなりかけたものを、色や形がいたちの尻尾しっぽに似ていることから「いたち」といわれています。きゅうりを炊いたものを冷やし、ショウガを利かせて食べることで、食欲が落ちる暑い夏の滋養とされてきました。

いわれ

いたち(きゅうり)のくずひき



いたちのくずひき 材料[10人分]
 ● いたち(きゅうりが大きく黄色くなりかけたもの) …… 約1本
 ● ショウガ …… 2欠片
 ● 片栗粉 …… 適量

A ● だし汁 …… 1ℓ
 ● 酒 …… 大さじ3
 ● みりん …… 大さじ3
 ● 砂糖 …… 大さじ4
 ● 薄口醤油 …… 大さじ8

※いたちの代用品として、とうがんやうりなどを使用するときもあります。



ちまき



ちまき 材料[35本分]
 ● 米粉 …… 500g
 ● 熱湯 …… 600cc
 ● 葦

● イゲサ
 ● 砂糖 …… 適量

- ① 葦わしの葉を丁寧に洗い、輪ゴムで束にする。
- ② 大鍋に湯を沸かし、塩を入れ、①をさっと茹でる。(消毒と葉を柔らかくするため)
- ③ ②の湯でイゲサを茹でる。
- ④ ボールの中に米粉を入れ、熱湯を少しずつ加えながら耳たぶの固さになるまで木杓子まじしでこねていく。
- ⑤ ねばりが出ないようにさっくりとこねた後、適度な大きさに小分けし、円錐形の団子人形を作る。
- ⑥ 茹でた葦の葉を3〜4枚重ね、⑤の団子人形を乗せる。葉の根元をまとめ、包み込みながら、ひねるように巻く。
- ⑦ 団子人形の上まで巻いたら、葉をそろえ、角を作るように三角形に折り曲げる。
- ⑧ イゲサをちまきの縦にかけ、折り曲げたところに2重に巻く。
- ⑨ ちまきをまわしながら、イゲサで巻き上げ形を整える。
- ⑩ 5本ずつ束にしてイゲサなどで縛り、ちまきの端をハサミでそろえる。
- ⑪ 熱湯で20分ほど茹でる。
- ⑫ 砂糖をつけて食べる。

いわれ

ちまきは保存がよく効く食べ物。一度にたくさん作り、田植えや畑仕事のおやつとして軒下につるして保存していました。食べる前に再度茹でて、砂糖を付けて食べていました。現在では、生地に直接砂糖を練り込んで作ることが多くなっています。

作り方

豊かな実りに 感謝して

秋

暑い夏が過ぎ、食欲の秋が訪れます。秋色に染まる豊富な食材をふんだんに使い、健康に気を配ったアイデアいっぱいの料理に心躍ります。



ほうれん草の
卵とじ

いわれ

ほうれん草が旬の時期に、一度にたくさん食べられる料理として親しまれています。和風の出しで煮ること、あっさりとお食べることができます。

作り方

- ① 熱湯でほうれん草をゆがき、さっと水洗いする。
- ② 根元をそろえて水気を絞ったあと、3cm幅にそろえて切る。
- ③ フライパンにサラダ油をしき、②をいためる。
- ④ 材料Aを加える。
- ⑤ 卵を溶き入れたあと、フタをして火を止め余熱で煮る。

ほうれん草の卵とじ 材料[4人分]

- ほうれん草 ……2束
- 卵 ……4個
- サラダ油 ……小さじ2

- A
- だし汁 ……100cc
 - 砂糖 ……大さじ2
 - 濃口醤油 ……大さじ2
 - みりん ……大さじ1
 - 酒 ……大さじ1



ぜいたく煮

いわれ

古漬けになった大根の漬け物を塩出しして煮る料理です。そのままでも美味しい漬け物を、さらに手間暇をかけて煮るので、「ぜいたく煮」といわれています。

作り方

- ① 大根の漬け物を2〜3mmの厚さに切り、もみ洗いしてから、一晩水を2〜3回替えながら漬けて、塩抜きをする。
- ② ①をたっぷりの水で茹でて臭みを取る。
- ③ ざるにあけて水洗いをし、よく水を切る。
- ④ 鍋に③と材料Aを入れ、30分ほど煮る。

ぜいたく煮 材料[4人分]

- 大根の漬け物 ……300g

- A
- だし汁 ……300cc
 - 砂糖 ……大さじ1
 - 醤油 ……30cc
 - 鷹のツメ ……1本
 - かえりちりめん ……適量
(頭とはらわたを取っておく)

いわれ

ズイキは血液をきれいにするといわれており、産後の肥立ちひたひちに母乳の出をよくするため、産婦に勧められている食べ物です。

作り方

- ① 水に酢を入れ、皮をむいたズイキを漬けた後、5〜6cmの短冊切りにする。
- ② 鍋にたっぷりの水を沸騰させ、酢を少量入れ、①をゆがく。
- ③ 冷めたらズイキをザルにあける。
- ④ 油抜きした油揚げを3等分にして拍子木切りにする。
- ⑤ だし汁を沸騰させた鍋に、材料Aとズイキ、油揚げを入れ、中火で煮付ける。



ズイキと油揚げの煮物

ズイキと油揚げの煮物 材料[4人分]

- ズイキ …………… 400g (皮をむいたもの)
 - 油揚げ …………… 1/4枚
 - 酢 …………… 少量
 - だし汁 …………… 200cc
- | | |
|---|-------------------|
| A | ● 酒 …………… 小さじ2 |
| | ● みりん …………… 小さじ2 |
| | ● 砂糖 …………… 小さじ1 |
| | ● 薄口醤油 …………… 大さじ1 |

いわれ

海から遠いこの地で、鯖街道を通過して運ばれた貴重な塩鯖を神様に捧げ、豊穡を祈る。巻き寿司と一緒に秋祭りには欠かせない料理です。

鯖寿司



作り方

- ① 鯖は三枚におろし、小骨を丁寧に取り除き、材料Aに6時間ほど漬けておく。
- ② あらかじめ型をぬらしておく。
- ③ ①の鯖の薄皮を丁寧にもく。
- ④ 型に③の鯖を身が上になるようにしく。
- ⑤ 鯖の上にすしめしをのせ、押さえて押す。
- ⑥ 竹の皮に包み、4箇所を竹の皮のひもで結ぶ。

鯖寿司 材料[2本分]

- すしめし …………… 500g
 - 塩鯖 …………… 1尾
 - 竹の皮とひも
- | | |
|---|------------------|
| A | ● 酢 …………… 300g |
| | ● 砂糖 …………… 大さじ1 |
| | ● 昆布 …………… 30cm角 |



※型がない場合は、ふきんで巻いて代用します。

寒さをしのぐ ホツとする味

厳しい寒さの中、育つ野菜は甘味を増し、冬の食卓を一層美味しく彩ります。心も体もホッとあたたまる、素朴な味に出会えます。



切り干し大根



いわれ

切り干し大根は、冬に採れる大根を天日干しし、うまみを凝縮させています。食物繊維やカルシウムを豊富に含んでいるため、健康食品としても人気の高い食材です。

作り方

- ① 切り干し大根はサッと洗い、たっぷりの水の中で晩つけて戻しておく。
- ② 油揚げを太めに千切りしておく。
- ③ 鍋に①と材料Aを入れ、コトコト煮る。
- ④ 煮汁がなくなったら、みりんを入れて煮つめる。

切り干し大根 材料[4人分]
● 切り干し大根 …… 120g
● みりん …… 大さじ1

A ● 油揚げ …… 50g
● だし汁 …… 400cc
● 砂糖 …… 大さじ2
● 醤油 …… 小さじ2
● 酒 …… 大さじ1

いわれ

巨椋池で捕れた鮒を番茶で煮ることと臭みを取り除き、お正月のにらみ鯛の代わりに使われていました。

作り方

- ① 鮒のウロコを取り、胆のうをつぶさないよう内臓を取り除き、水洗いをする。
- ② 鍋に竹の皮を敷き、その上に①の鮒を並べた後、番茶をひたひたに入れる。
- ③ 材料Aを入れ、水分がなくなるまで煮付ける。

鮒の番茶煮



鮒の番茶煮 材料
● 鮒
● 番茶
● 竹の皮

A ● 酒 …… 適量
● 醤油 …… 適量
● 砂糖 …… 適量

くみやま 食暦

白菜の 辛子和え

はたけな



いわれ

京都の伏見稲荷大社の初午大祭は、秦氏が初午の日に稲荷山に稲荷大社を祀ったことから始まったとされています。霜があたって甘くなり、栄養価が高く美味しい旬の時期となる白菜の「はた」と秦氏の「はた」をかけて、狐の好物である油揚げと一緒に和え、食卓に並べるようになったといわれています。

作り方

- ① 白菜を3〜4分茹で、3〜5cm幅に切る。
- ② 油揚げをタリルなどで焼き、横半分、縦3〜5mm幅に切る。
- ③ ①と②を材料Aで和える。

白菜の辛子和え 材料[4人分]

- | | |
|------------------|-----------------------|
| ● 白菜 …………… 2束 | ● 薄口醤油 …………… 大さじ1と1/3 |
| ● 油揚げ …………… 1/2枚 | ● 濃口醤油 …………… 大さじ1と1/3 |
| | ● 酒 …………… 大さじ1弱 |
| | ● みりん …………… 小さじ2 |
| | ● 和からし粉 …………… 小さじ1 |
| | ● 砂糖 …………… 大さじ1 |

A

※水菜を使用する地域が多い中、久御山町では昔から味のよい白菜を使用していました。

淀大根と 油揚げの煮物

いわれ

聖護院大根の中でも久御山町の一口で栽培されるものを淀大根と呼びます。淀大根は、煮物にするとやわらかく、煮くずれしにくい特徴を持つっており、ほかにもサラダや漬け物などさまざまな大根料理に向いています。

作り方

- ① 淀大根の皮をすじのところまでむき、重さをはかる。
- ② 大根を扇形に8等分に切り、面取りをする。油揚げも食べやすい大きさに切る。
- ③ 大鍋にぬかや米のとき汁を入れ、水から煮る。途中、あくを丁寧に取り除いていく。
- ④ 淀大根がやや透き通った状態になったら鍋を火から下ろし、淀大根についたぬかを水で洗い落とす。
- ⑤ 材料Aを入れた鍋に下茹でした淀大根と油揚げを入れ、中火にかける。
- ⑥ 沸騰してきたら弱火にし、コトコト煮る。



淀大根と油揚げの煮物 材料[4〜6人分]

- | | |
|-----------------------|-------------------|
| ● 淀大根 …………… 半個 | ● 油揚げ …………… 大1枚 |
| (大根の皮をむいた分) | |
| ● 昆布 …………… 1枚(10cm角) | ● みりん …………… 大さじ2 |
| ● だし汁 …………… 5カップ | ● 砂糖 …………… 大さじ5 |
| (だしじゃこ80gを8時間以上漬けたもの) | ● 薄口醤油 …………… 大さじ3 |
| ● 酒 …………… 100cc | ● 濃口醤油 …………… 大さじ2 |

A

伝統に息づく食文化

久御山町では、古くから多彩な行事がおこなわれ、
行事の中に息づく食文化とともに大切に守り伝えられてきました。
久御山の人々に愛され続けてきたからこそ、
今でも、伝統の食文化にふれることができるのです。



鮎のピン焼き

時期
伊勢講
1月26日

いわれ
東二口の伊勢講では、1月26日の夜に地域の人々が寄り集まって豪快に飲食する風習があり、中でも名物となったのが鮎のピン焼きです。ほかにも、美しく積み上げられたモロコの巻き寿司やタナゴの押し寿司、酒なども振る舞われました。一人二升の寿司を食べ終らなければ帰ることができないしきたりであつたそうです。

作り方

- ① 鮎のウロコと内臓を取り除き、きれいに洗っておく。
- ② 5〜6匹の鮎を並べて金串(2本)を1本は鮎のえらの部分に、もう1本は尾の手前に打って、串刺しにする。
- ③ すり鉢に白味噌と砂糖を入れてねばりがでるまでよくする(十分練ると焼く時に味噌がたれない)。このとき、好みて二味唐辛子を入れる。
- ④ 鍋につけだれの材料を入れ、火にかけて煮きる。
- ⑤ 七輪に炭火をおこし、串刺しにした鮎をさっと素焼きする。焼きながら金串を時々回しておく。魚が金串につかなくなる。
- ⑥ 素焼きした鮎に④のたれをつけ焼きする。乾いたらまたたれをつけて焼く作業を3回繰り返す。
- ⑦ つけ焼きした鮎を冷まし、③の味噌を鮎の両側に塗り、焦げ目がつくまで焼く。

鮎のピン焼き 材料

- | | |
|---------------------|------------------|
| ● 鮎 (9cm) …………… 50匹 | 〈つけだれ〉 |
| ● 砂糖 …………… 100g | ● 醤油 …………… 50cc |
| ● 白味噌 …………… 450g | ● みりん …………… 25cc |
| ● 一味唐辛子 …………… 小さじ1 | ● 酒 …………… 50cc |
| ● 金串 …………… 20本 | ● 砂糖 …………… 大さじ1 |

しんこ団子

いわれ

お盆のお精霊さんしんごを迎えるときに迎え団子として作り、ご先祖様がしんこ団子の馬に乗って帰ってこられるのを迎えます。

時期
新暦
8月15日



作り方

- ① ボールに材料をすべて入れ、木杓子でよく混ぜる。
- ② 熱湯を少しずつ調節しながら入れ、耳たぶの固さになるまでこねる。
- ③ 手のひらでまとめ、2回ねじる。
- ④ 蒸し器に蒸し布をかけ、③を入れて20分ほど蒸す。

しんこ団子 材料 [約15個分]

- | | |
|-----------------|-------------------|
| ● 米粉 …………… 250g | ● 塩 …………… ひとつまみ |
| ● 砂糖 …………… 150g | ● 熱湯 …………… 約300cc |

こいもの煮物

いわれ

里芋は親芋から子芋、孫芋とたくさんのがつくことから「子孫繁栄」の象徴として、正月などの節目を祝う料理によく使われていました。秋の名月には団子を供えますが、これは昔、里芋を供えていたなごりです。久御山町では、里芋のことを「こいも」と呼び、親しまれています。

作り方

- ① こいもの皮を厚めにむいたあと、鍋に入れ、強火にかける。
- ② あくを丁寧に取りながら固めに茹でる。
- ③ 鍋を火からおろし、水洗いをしてぬめりを落とす。
- ④ 鍋に③と材料Aを入れ、中火にかけ、沸騰してきたら火を弱め、コトコト煮る。



こいもの煮物 材料 [4人分]

- こいも …… 500g
 - 昆布 …… 10cm角1枚
 - だし汁 …… 2カップ
- (10の水にだしじゃこ80gを8時間以上漬けたもの)

- A
- 酒 …… 大さじ3
 - みりん …… 大さじ2
 - 砂糖 …… 大さじ5
 - 濃口醤油 …… 大さじ1
 - 薄口醤油 …… 大さじ2

おはぎ(ぼたもち)

いわれ

あずきの赤色には、災難が降りかからないようにするまじないの効果があると信じられていて、古くから邪気をはらう食べ物とされてきました。あずきの粒の色や形を、春は牡丹の花、秋は萩の花に見立て、春はぼたもち、秋はおはぎと言いつけています。

作り方

- ① もち米と米を洗米した後、普通に炊く。
- ② 炊き上がったらすりこぎで半分ほどつぶす。
- ③ 塩水を手に付け、おにぎりを作る。
- ④ こしあんを手に広げ、おにぎりを包む。



- おはぎ 材料 [10個分]
- もち米 …… 2合
 - 米 …… 1合
 - こしあん …… 600g

あられ

いわれ

以前は木津川の砂(砂利)で炒っていました。砂の遠赤外線効果でふっくらとやわらかく仕上げることができます。日ごろのお菓子として、たくさん作って置きが可能です。

作り方

- ① もち米を蒸して普通にもちをつく。
- ② ①を薄く伸ばして、のし餅を作り1日程度乾燥させる。
- ③ ②を好みの大きさに切り、完全に乾燥させたあと、缶やびんなどで湿気らないように保存する。
- ④ 砂をきれいに洗って乾かしておく。
- ⑤ ほうらく(フライパンでも可)に④を入れてあたためる。
- ⑥ ⑤に③を入れ、弱火でじっくりと炒る。
- ⑦ ⑥を網で砂をこして、あられだけを集める。
- ⑧ 材料Aを合わせてしっかりと⑦につけ、ゆっくりと乾かす。



あられ 材料

- もち米

- A
- 醤油 …… 適量
 - みりん …… 適量
 - 酒 …… 適量
 - 水 …… 適量
- ※好みで加減する。



モロコ料理

どんな調理法でも、その美味しさは変わらないモロコ。昔から、久御山の人々に愛されてきました。

解説

モロコは昔、巨椋池で捕れた美味しい魚。モロコの煮付けは法事には欠かせない料理となっています。

作り方

- ① モロコを水洗いするなど下処理を済ませておく。
- ② 鍋にモロコを並べて番茶を注ぎ入れる。
- ③ 材料Aを入れ、汁気がなくなるまで煮付ける。



モロコの煮付け

- モロコの煮付け 材料
- 酒 …………… 150cc
 - モロコ …………… 1kg
 - 番茶 …………… 500cc
 - 醤油 …………… 450cc
 - 砂糖 …………… 200g強

A

押し寿司の型



モロコの押し寿司



すしめしの上にモロコの煮付けをのせたモロコの押し寿司

モロコの巻き寿司



モロコの煮付けを芯にしたモロコの巻き寿司

は、収穫時期を表します。 ■ = 果菜類 / ■ = 葉菜類 / ■ = 根菜類 / ■ = 果物などを表します。



久御山の食材は、郷土の味を語る上で欠かせないもの。
力強くもあり優しくもある久御山の味を、
未来へと受け継いでいくことが大切です。

唐辛子料理

ピリツとした辛さが特徴の唐辛子。
実は葉も食べることができ、夏の疲れを吹き飛ばしてくれます。

解説

唐辛子には、血行を良くして食欲を増進させる作用や、脂肪を燃焼させエネルギーの代謝を高めるなどの作用があり、夏バテ防止によく食べられます。

作り方

- ① 唐辛子のへたを取る。
- ② サラダ油で唐辛子とじゃこを炒める。
- ③ 材料Aで味を整える。



唐辛子煮

唐辛子煮 材料 [10人分]
● 唐辛子 …………… 1.7kg
● じゃこ …………… 70g
● サラダ油 …………… 適量

- A
- 砂糖 …………… 大さじ5
 - 酒 …………… 大さじ5
 - みりん …………… 大さじ5
 - 醤油 …………… 大さじ5
 - (ごま油) …………… 少々

唐辛子を素焼きにして
かつお節と醤油をかけた
唐辛子のおかか和え



唐辛子のおかか和え

葉唐辛子煮



唐辛子の葉を醤油や砂糖で
煮た葉唐辛子煮

旬の野菜 収穫時期一覧

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
トマト						■	■	■	■	■		
万願寺唐辛子						■	■	■	■	■		
伏見唐辛子						■	■	■	■	■		
キュウリ						■	■	■	■	■		
ナス						■	■	■	■	■		
カボチャ							■	■	■	■		
スイートコーン							■	■				

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
枝豆							■	■	■	■	■	
キャベツ	■	■	■	■	■	■						
ブロッコリー	■	■	■	■	■	■						
白菜	■	■	■	■	■	■						
レタス							■	■			■	■
ネギ	■	■	■	■	■	■						
水菜	■	■	■	■	■	■						



保存版

発行年月：平成20年(2008)12月
発行：久御山町
〒613-8585 京都府久世郡久御山町大字田井小字浜代1・2
TEL：075-631-6111
編集・印刷：(株)日本出版

<http://www.town.kumiyama.kyoto.jp/>

久御山町 食暦作成検討委員名簿

代 表：和田 末子
副代表：岡本 幸子
委 員：加賀爪 弘美
◇：坂部 智恵美
◇：鹿野 テイ
◇：高月 裕子
◇：西岡 富子