「伝えていきたい郷土料理」について　　～調査結果の検討～

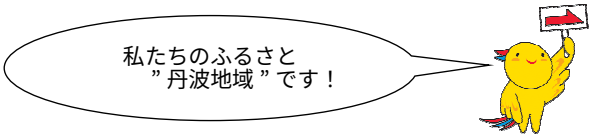
グループ	春	夏	秋	冬
1	・さば焼ごはん （さば焼・たけのこ・木の芽） ・さんしょのしょうゆ漬 ・さんしょのみそ漬 ・ふきの佃煮 ・さんきらいの柏もち ・ぼたもち	・はおりのひもの佃煮 ・なすの辛子漬 ・生姜の佃煮 ・みょうがごはん ・生姜ごはん ・土用もち	・祭ずし ・さばの姿ずし (新米、頭付塩さば) ・栗おこわ (栗、小豆) ・おにしめ ・混ぜご飯 ・おはぎ ・栗の渋皮煮	・はりはり（ごぼう、にんじん） ・なます（大根、人参、ごぼう） ・小豆がゆ ・切り干し大根煮 ・とろろ汁 ・おとし芋 ・七草がゆ ・黒豆煮 ・黒豆ごはん ・いとこ煮 ・大根の酢漬け
2	・おはぎ（彼岸） ・ちらし寿司（桃の節句） ・ハマグリの澄し汁（桃の節句） ・ひし餅（桃の節句） ・白酒（桃の節句） ・柏餅（端午の節句）	・迎え団子 ・送り団子 ・七夕そうめん	・亥の子餅（11月） ・ぼたもち ・月見団子 ・栗入りお赤飯 ・枝豆料理	・ねはん団子（2月15日）【市島】 ・おかざり（お正月）
3	・水菜の白和（事）【青垣】 ・山蕗の佃煮 ・山椒味噌 ・木の芽の佃煮 ・竹の子ご飯 ・ちらし寿司木の芽入り（ひな祭り） ・柏餅 ・卯月の七色ご馳走 (旬の野菜) ・八竹と空豆の煮物 ・たんじのジャム	・実山椒入茄子味噌和え ・生姜の佃煮 ・胡瓜のわさび漬 ・紫蘇ジュース ・胡瓜のきゅうちゃん漬 ・冬瓜のあんかけ ・とうがらしの佃煮	・栗ご飯 ・小豆のいとこ煮 ・小豆ご飯（生小豆） ・おはぎ ・五目豆（大豆） ・栗入り筑前煮 ・鯖寿司（祭） ・枝豆ご飯 ・生ずいきの酢味噌和え	・けんちゃん（里芋入） ・巻き寿司 ・干ずいきの酢味噌和え ・事の餅 ・こんにゃくの白和 ・根菜の五目煮 （大根、人参、ごぼう、里芋） ・小豆がゆ ・七草がゆ ・おなま酢 ・炒り黒豆ご飯 ・柚子ジャム
4	・よもぎ団子 ・ちらし寿司 ・ちまき ・ねぎのからし酢味噌和え ・新茶ゼリー【味間】 ・かしわもち（サンキライ） ・たけのこと焼さばごはん	・しょうがごはん ・なすの山椒味噌【多紀】 ・きゅうりの山椒和え ・赤ずいきの酢味噌和え ・しそジュース ・ピーマンのこんぶ和え	・とろろめし （山芋はみそ汁でのばす） ・栗もち ・栗おはぎ、おはぎ ・鯖寿司 ・栗ごはん ・松茸ごはん ・香茸ごはん【今田】 ・なすのからし和え ・いものこ汁	・とふめし ・ふき味噌 ・千枚漬 ・おなま【西紀】 ・呉汁 ・かきもち ・かぼちゃのいとこ煮 ・小豆ごはん ・黒豆寿司 ・しし汁

「伝えていきたい郷土料理」について　～レシピ集に載せる料理の検討～

グループ	春	夏	秋	冬
1	・さば焼ごはん （さば焼・たけのこ・木の芽・山菜）	・はおりのひもの佃煮	・栗おこわ (栗、小豆) ・いもづるの佃煮	・とろろ汁（麦ごはんにかける） ・なます（大根、人参、ごぼう）
2	・七色材（5月7日） （七種の材料を使った木の芽和え）	・とうふ団子	・戦国汁 ・なすのずんだ和え	・ねはん団子（2月15日）【市島】 ・山の芋のおとし汁
3	・水菜の白和（事）【青垣】	・実山椒入茄子味噌和え	・小豆ご飯（生小豆）	・けんちゃん（里芋入） （だし汁少なめ、さとうを入れる）
4	・よもぎ団子 ・新茶ゼリー【味間】	・蒸し茄子の酢の物（実山椒入り ・赤ずいきの酢味噌和え	・栗ごはん ・香茸ごはん【今田】	・とふめし【大山地区長安寺】 ・おなま【西紀】
その他	・ごぼうの太煮		・黒枝豆ごはん ・新ショウガ料理【氷上】 ・鯖寿司 ・栗の渋皮煮	・黒豆ごはん（藤ごはん） ・黒豆寿司 ・ぼたん鍋 ・小豆ごはん ・かぼちゃのいとこ煮
産物	・お茶 ・ごぼう ・山椒	・なす	・春日梨 ・黒豆 ・新ショウガ	・山の芋 ・小豆

丹波地域の年中行事と食事例・丹波の旬菜





	行事（月日）	地域	行事の食事の例	丹波の旬菜
1月	元旦（1/1）	篠山市全域	おせち料理（ごまめ、黒豆、かずのこ、きんぴら、ヤツガシラ 昆布、かち栗、煮しめ、大根なます、たら甘煮） 雑煮（大根の輪切り、丸もち、赤みそ） 雑煮（丸もち、豆腐、かぶら、白みそ、大根） おぶく茶（若水＝初水と梅干し1個で作る）	（1月） 白菜 大根 人参 ごぼう れんこん かぶ ねぎ ゆず
	ハナフリ（マト）（1/1）	丹波市氷上町小野		
	1月2日	篠山市全域	とろろ汁（みそ汁でとろろ汁をのばしたもの）	
	1月4日	篠山市全域	福わかし（ゆるいお粥にもちを入れる）	
	七草（1/7）		七草粥	（2月） 白菜 大根 人参 ごぼう れんこん かぶ ねぎ
	山の神まつり（1/9）	篠山市全域	さぎらもち、塩イワシの焼いたもの	
	きつね狩り（1/14）	丹波市氷上町香良小谷		
	とんど（1/14）	篠山市全域	とんどもち	
	小正月（1/15）		小豆がゆ（せり、なずな、にんじん、もち）、とんど粥	
2月	初午		まゆだんご	
	節分（2/3）		年越の塩イワシ、豆まき、かきもち、もち	
	節分粥占い（2/3）	丹波市市島町・折杉神社		
	針供養（2/8）	篠山市全域	かやくごはん、まぜごはん	（3月） 菜の花
	追儺式（鬼こそ）（2/11）	丹波市山南町谷川・常勝寺		
	厄神祭（2/17～18） 厄除大祭	丹波市柏原町（2/17～18）		（4月） よもぎ せり たけのこ ふき わらび 椎茸 木の芽
	その他		大根菜めし、おみいさん、よもぎのおやき	
3月	初午（3月午の日）	篠山市全域	小豆ごはん、あげ、煮しめ、まゆだんご	
	節句（3/3）		菱餅、あられ、巻き寿司	
	ねはん、おねんけん（3/15	篠山市全域	小豆ごはん、はなくそだんご（釈迦のはなくそ）	
	彼岸（3/21）		みそ団子、おはぎ、ぼたもち	
	コトノハシ（3/11、4/11）		赤飯、タニシの酢和え（柳の木の箸で食べる。）	
4月	桃の節句（4/3）	篠山市全域	菱餅、巻き寿司、あられ（ぼり）、豆ぼり、たにしのヌタ	（5月） たけのこ そらまめ えんどう 木の実
	無縁経（4/8）	丹波市青垣町・高源寺		
	おづき（灌仏会）（4/8）		甘茶、甘酒、団子	
	健勲神社祭（4/13、14）	丹波市柏原町・柏原		
	青山神社例祭（4/15）	篠山市（篠山地域）		
	王地山稲荷神社祭（4月中旬）	篠山市（篠山地域）		（6月） えんどう たまねぎ じゃがいも トマト きゅうり なす とうがらし らっきょ しそ
	春日能（4月中旬）	篠山市（篠山地域）		
	4月中旬	篠山市全域	焼米（種籾の一週間ほど水に浸したものを乾煎りして、七分づきにしたもの）に熱いお茶と塩をかけて、ふくらまして食べる。）	
5月	大原神社例祭（5/3）	丹波市市島町	どてかぶり（草もち）	
	五月節句（5/5）		ちまき、かしわもち、ぼりん	
	サナブリ		もち、団子	
	ウズキ（5/8）		団子、竹の子、ふき、チシャ、わらび みつばの酢みそあえ、よもぎ団子、おはぎ、七色のごちそう	
	お日待ち（5/11）	篠山市全域	煮しめ、しらあえ	（7月） トマト きゅうり なす とうがらし うり すいか とうもろこし
	サビラキ（5月末）		おおばの葉、黒豆ご飯	
	その他		のびるの酢みそあえ、八竹煮、つくし煮、わらびの含め煮、ふきのおかず煮	
6月	端午の節句（6/5）	篠山市全域	ちまき、かしわもち	
	さぶらき（6月卯の日）	篠山市全域	さぶらき（ほおの葉に黒豆ご飯を包む）	
7月	小休み（早苗ぶり）（7/1）	篠山市全域	ぼたもち	
	天王まいり（牛祭り）（7/7）	丹波市春日町舟城神社		
	七夕祭り（7/7）			
	大休み（7/10）	篠山市全域	さばのにぎりずし、小あじのにぎりずし、おすもび（ちらしずし）	
	川すそ祭り（7～8月）	各地		
	狭宮神社例祭（7/25）	丹波市山南町和田		
	水無月祭（7/31）	篠山市川原・丹波市春日町国領		

	行事（月日）	地域	行事の食事の例	丹波の旬菜
8月	七夕、七日盆（8/7）	篠山市全域	小豆ごはん、きゅうりもみ、いとこ煮	（8月） トマト きゅうり なす とうがらし もも ぶどう 無花果
	デカンショ祭（8/15～17）	篠山市（篠山地域）		
	柏原祭（8/15）	丹波市柏原町		
	佐治川祭り（8/20～21）	丹波市青垣町佐治		
	半夏至（7/2～3）			
	穂掛け（8/4～5、10/8）			
	盆（8/13～15）		おちつき団子、あずきのもち、きゅうりのなます、ごぼうのみそ汁 そうめん、あかだのおしたし、みやぎ団子、どじょう汁 赤づいきの酢みそあえ、ひじきの煮物	（9月） なす 無花果 さつまいも ずいき すいきいも 栗
	愛宕祭（8/23～24）	丹波市氷上町成松		
	数珠回し（8/23）	篠山市真南条上		
	（地蔵盆）（8/23）	篠山市古市		
	大かがり火（8/24）	丹波市青垣町山垣		
	二十六夜祭（8/26）	丹波市市島町神池寺		
	八朔まつり（8/31～9/1） （9/1）	篠山市小野新・熊野新宮神社 丹波市氷上町谷村		（10月） 黒豆枝豆 柿 松茸 椎茸
	風流神踊（8/31）	丹波市春日町稲塚		
	その他		とうがらし煮、みょうがの酢みそあえ	
9月	月見（9/1）		月見団子、月見豆腐	
	栗節句（9/3）	篠山市町之田		
	諏訪神社例祭（9/4～5）	篠山市東岡屋	ドジョウ寿司	（11月） 山の芋 小豆 大豆 白菜 大根 人参 ごぼう かぶ ねぎ 小松菜 みずな
	彼岸		みそ団子、おはぎ	
10月	秋祭り、神祭り（10月）	篠山市全域	ドジョウ寿司、おはぎ、さばずし、松茸ご飯、栗ご飯、しらあえ 枝豆のずんだあえ、天ぷら、煮しめ、酢の物、あんころもち こうたけの黒豆あえ、とうふめし	
	蛙おどり（10/4～5）	篠山市今田町小野原		
	畑まつり（10/5～6）	篠山市畑宮		
	池尻神社例祭（10/8）	篠山市（丹南地域）		
	追入神社例祭（10/8）	篠山市（丹南地域）		
	三番そう（10/9）	丹波市氷上町上新庄・天満神社		
	翁三番そう（10/9～10）	丹波市青垣町沢野・八幡神社		
	式三番そう（10/10）	丹波市氷上町稲畑・奴々伎神社 丹波市氷上町佐野・矢降神社		（12月） 黒豆 白菜 大根 人参 ごぼう れんこん かぶ ねぎ ゆず ほうれん草
	神田神社例祭（10/9）	篠山市大山		
	河内多々奴比神社例祭（10/9）	篠山市板井		
	新法師おどり（10/9）	丹波市柏原町・新井神社・大新屋		
	新発意おどり（10/9）	丹波市氷上町・伊尼神社		
	代神楽（10/10）	丹波市青垣町市原八幡庵		
	太神楽（10/10）	丹波市氷上町長野		
	奴フリ（10/10）	丹波市氷上町三原		
	氏主神社例祭（10/10）	丹波市春日町黒井		
	八幡神社例祭（10/24～25） 第4土・日	丹波市柏原町柏原		
	ハモ切り祭り、鱧祭り（10/16）	篠山市沢田	イワシの粕炊き、もっそう、ヌタあえ、柿、栗、枝豆、生大根、蓼のぬた	
	春日神社例祭（10/16～17）	篠山市黒岡		
	春日おどり（10/21）	篠山市本郷・春日神社		
	もちまつり（10/17）	篠山市新荘	赤飯、モロコの吸い物、カモウリの吸い物、大根なますサバ、柿、枝豆、タデ、 もち（子いも、モロコ、カモウリ、大根をのせる）	
	フイゴ祭（11/8）	丹波市青垣町		
	オハケ（10/11）	篠山市新荘・八幡神社		
11月	裸まつり（11/3）	丹波市青垣町遠阪・熊野神社		
	十夜日待溝（11/14～15）		赤飯、ケンチ	
	社日さん（10月）	篠山市栗栖野・芦井神社		
	亥の子（11月・亥の日）		団子、ぼたもち	
	その他		黒枝豆ごはん、松茸ごはん、くりごはん、さつま芋のつる煮、ぬたあえ 柿なます、栗の渋皮煮	
12月	オトモヅイタチ（12/1）		赤飯、なすびの漬物、焼きなす、煮しめ、おこわ、豆腐のみそ汁	
	せいもん払い（12/3） （12/24） （12月中）	丹波市春日町黒井 丹波市青垣町佐治 篠山市（篠山地域）		
	蛇まつり	丹波市山南町応地		
	義士祭り（12/14）	篠山市古市		
	講頭（12月中）	丹波各地		
	お頭（12/13）	篠山市西谷	ブリ煮つけ、大根煮、大根なます、ごぼう太煮、黒豆煮 茶碗蒸し、豆腐汁	
	お火たき祭り（12/9）	篠山市黒岡・春日神社		
	ニジュウソウ（12/22）		赤飯と大根二切をワラヅトに入れ、地神に供える	
	山の神（12月）			
	どんど祭	丹波市氷上町市辺		
	冬至（12月）		南瓜、かぼちゃのいとこ煮	
	大晦日（12/31）		年越イワシ、トシオケ祝い込み、ホウライ盆づくり、年越そば、麦ご飯	

★食育実践事業参加者の協力により、丹波地域在住の約４０名を対象に下記のようなアンケートを実施しました。↓　↓　↓

「さば寿司」について教えて下さい！！！

・ 美味しい新米が採れ、秋祭りが近づき、さば寿司の頃ですネ‼
あなたのおうちの「さば寿司」今、昔を教えて下さい。

〔1〕 あなたは、「さば寿司」を食べますか？ あてはまる物に（○）を入れて下さい。　（○）は、いくつになっても OK です。

1.（　） 自分（我家）で作って食べる。
2.（　） 親せきからもらって食べる。
3.（　） お店で、買って食べる。
4.（　） すし屋で食べる。
5.（　） 食べない。

〔2〕〔1〕で、1. 2. 3. に（○）を入れた方、教えて下さい。
あなたが食べた「さば寿司」の形はどれですか?
〔1〕 で 1.と答えた方は（○）を、2.と答えた方は（◎）を、3.と答えた方は（△）を入れて下さい。
○、◎、△はいくつになっても OK です（○ ◎ △）

1.（　） 小さめの塩さばを頭と一緒に開き、骨を除き、酢でシメすし飯を包み込むように入れる。

2.（　） 塩さばを三枚に下ろし、腹骨を除き、酢でシメたさば半身を、すし飯の上におく。

3.（　） 三枚に下ろした塩さばを、背と腹に分け、個々の切り身を開き酢でシメ、箱寿司用の木箱を用いてすし飯とさばを入れて押し寿司にする。

4.（　） 三枚に下ろした塩さばを、斜めに薄く切り酢でシメ、握り寿司にする。

5.（　） 1. 2. 3. 4. 以外の作り方。
※ 詳しくは、裏面へ。

〔2〕- 5.　1. 2. 3. 4. 以外の作り方を詳しく書いて下さい。

〔3〕「さば寿司」作りで工夫されているところ、以前作っていた「さば寿司」と変わったところがあれば教えて下さい。

※最後にあなたの住所を教えて下さい。
丹波市（　　）町
篠山市（　　）

☆ ご協力いただき、ありがとうございました。

📖 参考資料 📖

☺篠山町農林振興協議会　「特産料理集　丹波篠山の味」
☺食文化センター友の会・坂本廣子編　「丹波発　四季の森のごちそう」
☺多紀郡生活改善実行グループ連絡協議会　「丹波ふるさと四季の味」
☺氷上郡氷上町　「ふるさといきいき！レシピ集」
☺篠山ブロックいずみ会　「ヘルシーメニュー集」
☺氷上郡青垣町・青垣町社会福祉協議会　「伝えよう青垣の味」
　ボランティアグループもくせい
☺篠山市農林振興協議会　「丹波篠山の味」
☺丹波文化団体連絡協議会・兵庫県立丹波文化会館
　丹波消費者団体連絡協議会　「丹波の食文化　過去から未来へ」
☺野口冨美子編　「兵庫の郷土料理　おふくろの味」
☺農文協　「日本の食生活全集㉘　聞き書　兵庫の食事」
☺兵庫県栄養士会　丹波ブロック　「丹波の祭りと伝統料理」
☺技術評論社・広田千悦子　「おうちで楽しむにほんの行事」
☺丹波市食育推進計画
☺篠山市食育推進計画