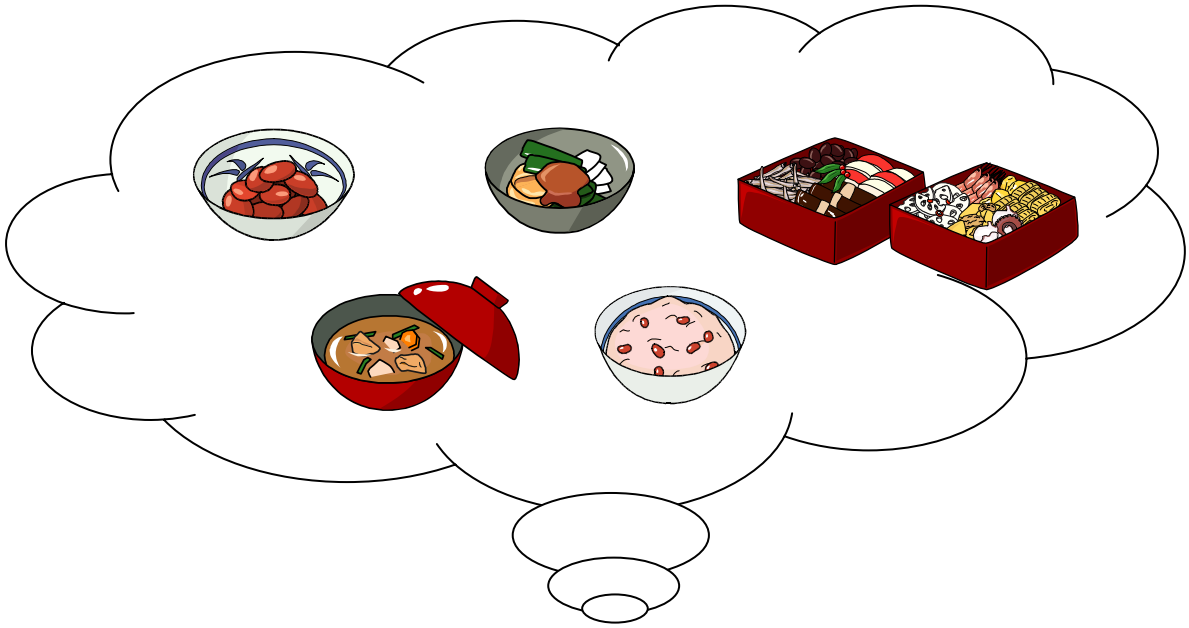
平成21年度食育実践事業
「知ろう！作ろう！伝えよう！丹波の郷土料理」



伝えていきたい郷土料理
レ シ ピ 集





丹波健康福祉事務所

はじめに

　このレシピ集は、丹波地域の郷土料理の見直しと発掘、それを伝承する人材の発掘と育成を目的とした平成 21 年度食育推進地域づくり事業における食育実践事業のまとめとして作成しました。

　丹波地域の郷土料理とは、その中でも「伝えていきたい郷土料理」はどんな料理であるかを、実践事業参加者を中心に何度も検討を重ね、選出したレシピを掲載しました。

　このレシピ集が、あらゆる年代の丹波地域の方々の郷土料理を見直す機会、普及・伝承するためのテキストとなればよいと思います。

平成２２年１月



《もくじ》

春のレシピ

☺たけのこの木の芽あえ　☺ねぎのぬた……3

☺たけのこごはん（焼きさば入り）　☺えんどうごはん……4

☺木の芽の佃煮　☺山椒の佃煮……5

☺新茶ゼリー　☺よもぎだんご……6

夏のレシピ

☺はおりのひも（長とうがらし）の佃煮

☺蒸し茄子の酢の物（実山椒入り）・茄子の山椒みそ和え……8

☺ピーマンの昆布和え　☺かぼちゃのいとこ煮……9

☺しょうがごはん……10

☆春のワンポイント

☆夏のワンポイント

秋のレシピ

☺なすのずんだ和え　☺戦国汁……12

☺芋づるの佃煮　☺新生姜の佃煮……13

☺さんしょちりめん……14

☆秋のワンポイント

☺栗おこわ　☺生小豆入りごはん……15

☺香茸ごはん　☺とふめし……16

☺鯖の姿寿司……17

◇鯖寿司のあれこれ

☺おはぎ　☺栗の渋皮煮……18

冬のレシピ

☺おなます（大根なます）　☺はりはり（ごぼう、にんじん）……20

☺とろろ汁（すまし汁、みそ汁）　☺山の芋のおとし汁……21

☺しし汁　☺山の芋の栗きんとん……22

☺黒豆の煮豆……23

☆冬のワンポイント

資料

☺「伝えていきたい郷土料理」の検討……24

☺丹波地域の年中行事と食事例、丹波の旬菜……26

☺鯖寿司アンケート　☺参考資料……28

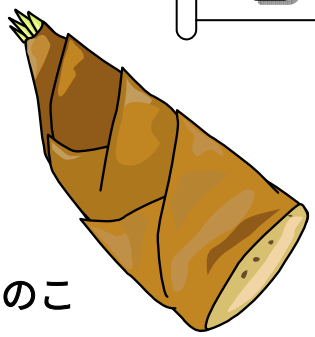
☺平成 21 年度食育実践事業参加者名簿……29

春のレシピ

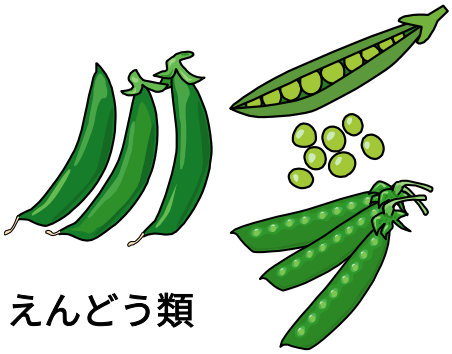


☺たけのこの木の芽あえ
☺ねぎのぬた
☺たけのこごはん（焼きさば入り）
☺えんどうごはん
☺木の芽の佃煮
☺山椒の佃煮
☺新茶ゼリー
☺よもぎだんご

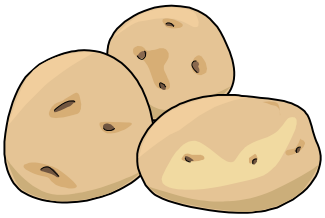
地域の旬の野菜



たけのこ



えんどう類



じゃがいも



たまねぎ

…など

料理名

たけのこの木の芽あえ



《材料》（４人分）

たけのこ（ゆでたもの）　…２００ｇ
薄口しょうゆ
さとう　…各少々
塩

だし汁　…適量

こんにゃく　…１枚
酒・塩　…少々

木の芽みそ
木の芽　…１２枚
ほうれん草　…５０ｇ
白みそ　…６０ｇ
さとう　…小さじ１
みりん　…大さじ１

《作り方》

① ゆでたけのこは１㎝くらいの角切りにし、ひたひたのだし汁と薄口しょうゆ・さとう・塩各少々で薄味に煮て、ざるにあげ、煮汁をきる。
② こんにゃくはゆでて、たけのこと同じ大きさに切り、塩と酒少々を加えて１～２分炒りつけて冷ます。
③ 木の芽みそを作る。すり鉢に色よくゆでたほうれん草の葉と木の芽・白みそ・さとう・を入れて味付けし、すり混ぜる。
④ ①、②を③の木の芽みそであえる。

料理名

ねぎのぬた



《材料》（４人分）

ねぎ　…１束（１５０ｇ）
酢　…小さじ２

小柱（生食用）…１００ｇ

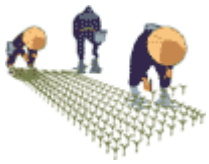
白みそ　…大さじ３
さとう　…大さじ１･1/3
酢　…大さじ２
練りがらし　…小さじ１

★練がらしの量は好みで調節するとよい。
★小柱のかわりにいかを用いてもおいしくいただけます！

《作り方》

① ねぎは熱湯でさっとゆで、ざるに広げてさます。３㎝長さに切り、水気をしぼって、酢をふりかける。
② 小柱は水でさっと洗い、水気をきる。
③ すり鉢にみそを入れてよくすり、さとう・酢・からしを混ぜ、①と②をあえる。

★小柱のかわりにいかを用いる場合は、さっと火を通す。



☺昔は田んぼの“たにし”をゆでて一緒にぬたを作って、たべていました。

料理名



たけのこごはん（焼きさば入り）

《材料》（４人分）

米　…３カップ

A
- だし汁　…３カップ
- 薄口しょうゆ　…大 1･1/3
- 酒　…大１
- 塩　…小２/3

ゆでたけのこ　…２００ｇ

B
- だし汁　…大４
- 薄口しょうゆ　…大１
- さとう　…小２
- 酒　…小２

焼きさば（ほぐし身）…１００ｇ

粉山椒　…適量
木の芽　…適量

《作り方》

① 米は洗い、ざるにあげておく。
② たけのこは３㎜厚さのくし型に切り、Ｂの調味料で汁気がなくなるまで煮る。
③ 炊飯器に米とＡの調味料と焼きさばを入れて炊く。
④ 炊き上がると素早く②のたけのこを入れて蒸らす。蒸らしたあと、粉山椒を振りいれながらサックリ混ぜる。
⑤ 器に盛り、木の芽を散らす。

☺昔は日本海で獲れた新鮮な魚を丹波地域で食べることはなかなかできませんでした。浜で素焼きにした「焼きさば」や、塩を多めにふって「塩さば」にしたものを食べることが多かったのです。



料理名



えんどうごはん

《材料》（４人分）

米　…３カップ

えんどう（剥き身）…２カップ

塩　…適量

《作り方》

① 米は炊く 30 分前に洗っておく。
② ごはんは普通の水加減で炊く。
③ えんどうは熱湯でゆがく。ごはんと一緒に炊き込むと色が変色するので、色よくゆがいておく。
④ 炊き上がったごはんに、③のえんどうと塩を一緒に混ぜ合わせる。



料理名

木の芽の佃煮

《材料》

木の芽　　…２００ｇ
酒　　…大さじ３
しょうゆ　…大さじ４
みりん　　…大さじ３

さとう（お好みで）

《作り方》

① 木の芽をたっぷりの湯でゆがく。（２回繰り返す）
② 水にさらしてアクをとる。
③ 水切りをして、しっかり絞る。
④ 細かく刻み、調味料を煮立てた中で、弱火で煮る。



料理名

山椒の実の佃煮

《材料》

山椒の実　　…１kg

酒　　…1.5 カップ
しょうゆ　…３カップ

★お好みで、花山椒でもどうぞ。



《作り方》

① 山椒の実をたっぷりの湯で５～１０分ゆがく。（３回繰り返す）
② きれいな水に一晩浸け置き、翌日ざるにあげる。実についた小さな軸を取り除き、乾いた布巾で水気を取りパラパラさせる。
③ 鍋に酒を入れて火にかけ、アルコールをとばし、しょうゆと山椒を入れて、中火で煮て、そのあと弱火でじっくりと煮詰める。

※ 好みで、しょうゆとみりんを同量にして、さんしょがかくれるくらいにして煮詰めるのもよい。

※ ちりめん山椒にも使えます！

☺山椒の実の保存法☺
　収穫した山椒の実をさっとゆで、水気をよくふき取り、冷凍保存します。
魚を煮る時、ちりめん山椒などに利用できます。

料理名　　篠山･味間のお茶で！

新茶ゼリー　　【味間：篠山】



《材料》（４人分）

粉寒天　　…４ｇ
水　　…２カップ

A
- さとう　…1/2 カップ
- 片栗粉　…大さじ１
- 新茶（粉茶）　…小さじ１



《作り方》

① 鍋に水を入れ、粉寒天を入れてよく混ぜてから火にかける。
② Ａをよく混ぜ合わせておく。
③ 寒天が煮溶けたら火からおろし、②を加えてよく混ぜ合わせ、ぬらした流し箱に入れて冷やし固める。
④ 固まったら好みの形に切る。

★新茶がない場合は、同量の抹茶で代用してもよい。
★寒天をしっかり煮溶かすのが、おいしく滑らかなゼリーにするコツです！

料理名

よもぎだんご



《材料》（作りやすい分量）

米粉（上新粉でも可）　…２５０ｇ
白玉粉　…５０ｇ
さとう　…５０ｇ

熱湯　…２００cc

よもぎ（ゆがいだもの）　…１００ｇ

小豆餡　…適量
きなこ　…適量

《作り方》

① 米粉・白玉粉・さとうをよく混ぜ合わせる。
② ①に熱湯を少しずつ加え、様子をみながらこねる。（粉が手に付かず、耳たぶくらいの柔かさ程度になるまでこねる）
③ ②をにぎりの大きさに分けて、蒸し器に並べ、約１時間蒸す。箸をさして、何もついてこなければ蒸しあがり。蒸しあがった餅の上に、ゆでたよもぎをまんべんなくのせ、さらに５分蒸し、よもぎを温める。
④ 蒸しあがった餅を石臼でつく。（餅つき機でもよい）
⑤ 餅をピンポン玉程度の大きさに分け、餡をまぶす、餡をくるむ、きなこをまぶす等、お好みの団子にする。

★おいしいおだんごを作るコツは、よくこねる、よく蒸す、よくつくことです！

夏のレシピ



☺はおりのひも（長とうがらし）の佃煮

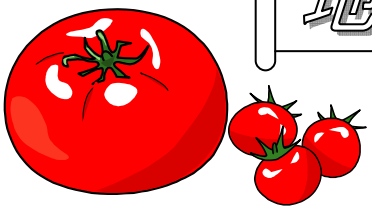
☺蒸し茄子の酢の物・茄子の山椒みそ和え

☺ピーマンのこんぶ和え

☺かぼちゃのいとこ煮

☺しょうがごはん

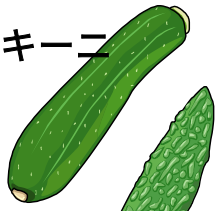
地域の旬の野菜



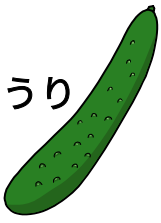
トマト



なす

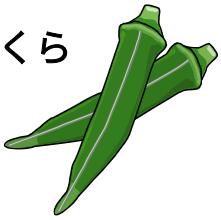


ズッキーニ

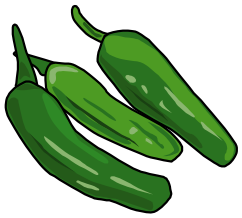


きゅうり

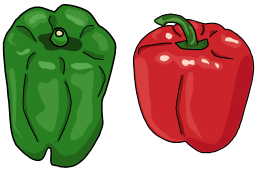
ゴーヤ



おくら



とうがらし



ピーマン





かぼちゃ

…など

料理名　　丹波地域の夏野菜を使って…

はおりのひも（長とうがらし）の佃煮



《材料》

はおりのひも　…１００ｇ

- しょうゆ　…大さじ２
- みりん　…大さじ１
- 酒　…大さじ１
- さとう　…大さじ１

サラダ油　…適量



《作り方》

① はおりのひもを洗い、水気をきって油でしんなりするまで炒める。
② しょうゆ、酒、みりんを入れ味がつくまで弱火で煮る。味をみてさとうを入れる。

★「はおりのひも」は、細い長とうがらしのこと。太くて種が気になる場合は、種を取り除くとよいでしょう。

☺夏野菜は一度にたくさん採れるので、保存食として作り、また、夏の暑い食欲のない時期に佃煮にして食べていたようです。

料理名　　丹波地域の夏野菜を使って…

蒸し茄子の酢の物（実山椒入り）　・　茄子の山椒みそ和え



《材料》（４人分）

なす　…中４個

【酢の物合わせ酢】

ごま　…大さじ１

A
- 酢　…大さじ１・1/2
- だし汁　…大さじ１・1/2
- さとう　…大さじ１・1/2
- 塩　…小さじ 1/3
- しょうゆ　…小さじ２
- みりん　…小さじ１

生さんしょ　…少々

【山椒みそ】

山椒の実　…10～15ｇ

B
- みそ（田舎）　…大さじ１
- さとう　…大さじ２
- 酒　…大さじ１

《作り方》

① なすは縦半分、横４㎝長さに切り、さらに７～８㎜幅の縦薄切りにし、水にさらしておく。
② ①を蒸し器に入れ、10 分蒸し、冷ましておく。

【酢の物】

◆ いったごまをすり鉢に入れてよくすり、A　と包丁で刻んださんしょを入れてよくすり、混ぜ合わせ、食べる前によく冷やした②にかける。

【山椒みそ和え】

◆ 山椒の実は、きれいに水気をふき取り、すり鉢でよくすり、B　の調味料を合わせる。
②のなすにみそをあえる。

★なすは焼きなすにしてもよい。



酢の物

料理名　　丹波地域の夏野菜を使って…

ピーマンのこんぶ和え



《材料》（４人分）

ピーマン　　…８個
塩　　…少々

塩昆布　　…２０ｇ
すりごま（白）　…大さじ１

《作り方》

① ピーマンは縦２つに切り、種を除いて、縦になるべく細く千切りにする。
② ①に薄く塩をまぶしつけ、熱湯でさっとゆで、ざるにとって冷ます。
③ ②のピーマンと塩昆布を混ぜ合わせ、すりごまをふりかける。（ごまは一緒に混ぜ合わせてもよい。）



料理名　　丹波地域の夏野菜を使って…

かぼちゃのいとこ煮



《材料》（４人分）

かぼちゃ　　…３００ｇ
ゆで小豆（甘味のないもの）
　　…１００ｇ

だし汁　　…１カップ
　さとう　　…大さじ１
　しょうゆ　　…小さじ１
　みりん　　…小さじ１
　塩　　…少々

《作り方》

① かぼちゃは一口大の大きさに切る。
② 鍋にだし汁と①を入れ、煮立ってきたらゆで小豆を入れる。
③ ②にさとう、しょうゆ、みりん、塩を加えて味付けし、煮汁が半分くらいになるまでゆっくりとに含める。

★かぼちゃの水分でだし汁の分量を調節するとよい。
★塩は味を調える程度に入れる。



料理名



しょうがごはん

《材料》（４人分）

米		…３カップ
水		…３カップ
A	薄口しょうゆ	…大１・1/2
	みりん	…小１・1/2
	酒	…大３
	塩	…小１弱
しょうが		…６０ｇ
油あげ		…１枚
だし昆布		…20 ㎝角

《作り方》

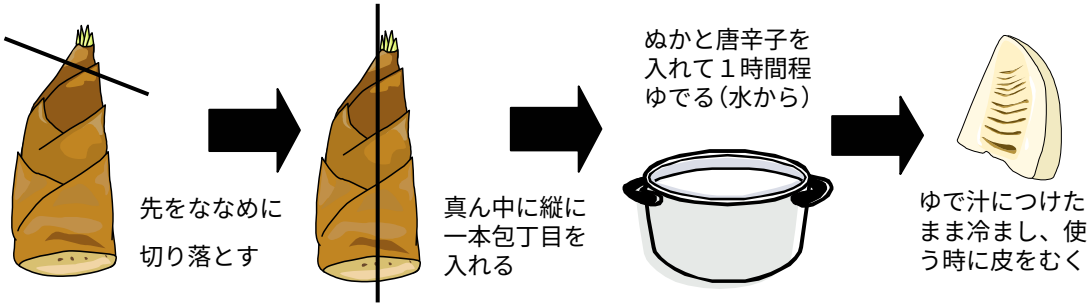
① 米は洗い、ざるにあげておく。
② しょうがは千切りにする。油あげは油抜きし、千切りにする。
③ 炊飯器に米と水とＡを入れ、②の具材を加えて炊く。

★ 新しょうがを使って、ぜひお試しを！

★ お好みで、ちりめんじゃこを入れてもおいしくいただけます。

☆春のワンポイント☆

たけのこの下ごしらえ



☆夏のワンポイント☆



夏野菜をしっかり摂ろう！

トマト、なす、きゅうり、ピーマン、かぼちゃ、とうがらし…など、この丹波地域でたくさん採れる“夏野菜”。しっかり食べていますか？

これらの“夏野菜”は、夏の暑い日に上昇した体温を下げ調節する働きがあると言われています。また、太陽の恵みをたっぷり受けたトマト、ピーマン、かぼちゃ、とうがらしなど色の濃い野菜は、「緑黄色野菜」と呼ばれ、身体の調子を整えるのに必要なビタミン類が豊富に含まれています。

丹波地域の“夏野菜”をしっかり食べて、夏の暑さに負けない身体を作りましょう！

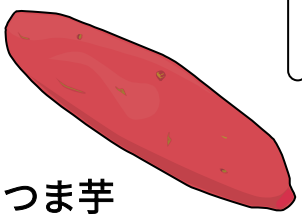


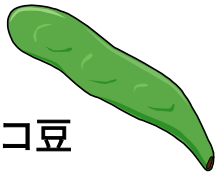
秋のレシピ

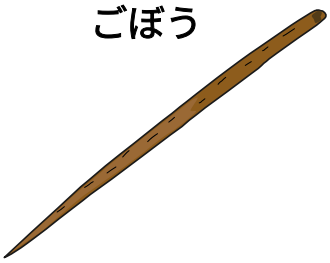


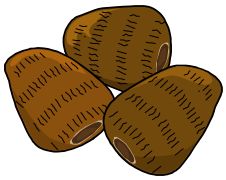
☺ずんだ和え
☺戦国汁【春日】
☺芋づるの佃煮
☺新生姜の佃煮
☺さんしょちりめん
☺栗おこわ
☺生小豆入りごはん【青垣】
☺香茸ごはん【今田】
☺とふめし【大山地区長安寺】
☺鯖の姿寿司【山南】
☺おはぎ
☺栗の渋皮煮

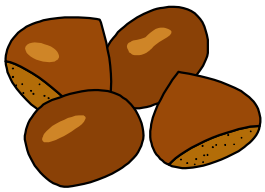
地域の旬の野菜

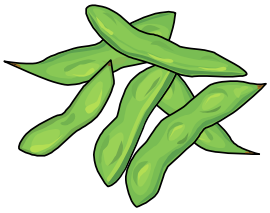

さつま芋


モロッコ豆


ごぼう


さといも


栗


黒豆枝豆


ほうれん草

…など

料理名　　丹波地域の黒豆枝豆を使って…
なすのずんだ和え

《材料》（４人分）

なす　…２８０ｇ

枝豆（剥き身）　…１カップ

A
- さとう　…大さじ 1･1/2
- 酒　…大さじ１
- 塩　…小さじ 1/4
- 薄口しょうゆ　…小さじ１



《作り方》

① なすはピーラーで皮をむき、３㎝の長さの短冊に切り、色よくゆでる。
② 枝豆はさやごと塩をまぶして、たっぷりの湯をわかした鍋に入れ、１５分ほどゆでる。ゆであがったら、手早くザルにとり、さやから取り出し、豆の薄皮をむく。
③ ②をすり鉢ですりつぶし、Ａ で調味し、①を加えて和える。

★ ずんだはフードカッターを使用してもよい。

★ なすの代わりにこんにゃくでもできる。こんにゃくの場合はこんにゃく（１枚）をしょうゆ、みりんでしっかり下味をつけるのがポイント！

★ なすとこんにゃくを両方混ぜてもおいしくいただけます。

料理名　　丹波市春日町　黒井城祭りでふるまわれる
戦国汁　【春日】

《材料》（４人分）

豚肉　…８０ｇ
こんにゃく　…１/４枚
油揚げ　…１/４枚
大根　…１２０ｇ
人参　…４０ｇ
ごぼう　…８０ｇ
里芋　…８０ｇ
カットわかめ　…４ｇ
ねぎ　…少々
煮干（だし用）　…２０ｇ
味噌（御膳味噌）　…４０ｇ
水　…６５０ml



《作り方》

① 材料を切りそろえ、下準備する。
・豚肉は一口大にする。
・こんにゃくは下ゆでし、油揚げとともに短冊切り。
・大根、人参は短冊かいちょう切りにする。
・ごぼうは皮をむいてささがきにする。
・里芋は皮をむいて、大きいものは半分にする。
② 豚肉、大根、人参、ごぼう、こんにゃくを炒め、水と煮干（パックに入れる）、油揚げを入れてしばらく煮、里芋を加えて柔らかくなるまで煮る。
③ ②にわかめを入れて、味噌で調味し、お椀に注ぎ、小口に切ったねぎを散らす。

★味噌はお好みで普通の味噌でもよい。

☺国の史跡に指定された戦国時代の遺構を目にすることができる黒井城。その城の祭りで松茸ごはんと共に振舞われるそうです。

料理名

芋づるの佃煮

《材料》

芋づる　…５００ｇ
- 濃口しょうゆ　…100～150cc
- 酒　…30～50cc
- みりん　…大さじ１

さんしょの実　…大さじ２



《作り方》

① 芋づるは洗って、2.5～３㎝長さに切る。
② 鍋に湯を沸かし、芋づるを入れ、ややかためにゆでる。（好みにより３～５分程度）
③ ゆでた芋づるが冷めたら、軽く絞って大きめの鍋に入れる。
④ ③に濃口しょうゆ、酒を入れ火にかけ、煮立ったら火をとろ火にし、１時間ほど煮る。（時々箸で混ぜる）
⑤ 煮汁が鍋底に少し残る程度になれば、みりんとさんしょの実を加え、１０分程度煮て火を止める。

★煮汁がなくなるまで煮詰めると、出来上がりが固くなってしまうので注意する。

料理名

新生姜の佃煮

《材料》

新生姜　…５００ｇ
- 薄口しょうゆ　…１００ml
- 濃口しょうゆ　…２５ml
- みりん　…５０ml
- 酒　…５０ml
- さとう　…５０ｇ
- たまりしょうゆ…少々

《作り方》

① 新生姜を薄く切り、水から２０～３０分程ゆがく。
② 水に３０分程度さらす。
③ 水をよく絞り、調味料を煮立てた中に入れて、煮汁が少なくなるまで煮る。

★味は、好みでさとうの量を多くしてもよい。
★水にさらす時間を短くすれば、生姜の辛味が残る。



料理名

さんしょちりめん



《材料》

上乾ちりめん　…１５０ｇ

さんしょの実　…大さじ５

- 酒　…150～200ml
- しょうゆ　…５０ml
- みりん　…大さじ２



《作り方》

① 調味料全部を鍋に入れ、煮立たせた中へ上乾ちりめんを入れる。
② 中火で１０分程度煮たあと、さんしょの実を入れ、煮汁が少なくなるまで鍋をふりながら煮る。

★家庭により味はちがうもの。
酒の量を加減したり、さとうを入れて甘めにしてもよい。

☆秋のワンポイント☆

お月見とお供え物

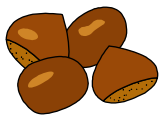
日本人がお供え物などをして「お月見」を楽しむようになったのは江戸時代ごろからのことだそうです。その年の収穫を祝い、翌年の豊作を願う意味がありました。十五夜には十五個のおだんごと里芋、それにススキなどの「秋の七草」を飾ります。旧暦の８月 15 日に行い、里芋をお供えすることから、別名「芋名月」とも呼ばれます。

十五夜の次に月が美しい日といわれる十三夜は旧暦の９月 13 日で、現在の 10 月から 11 月にかけてのどこかにあたり、栗や枝豆をお供えするので、こちらは「栗名月」「豆名月」という別名があります。

丹波地域の特産、「丹波栗」と「黒豆枝豆」をお供えして、綺麗な月を家族みんなで眺めてみてはいかがでしょうか？

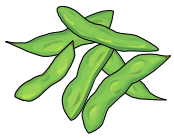
◆秋の七草◆

・萩　・尾花（薄）　・葛　・撫子
・女郎花　・藤袴　・　朝貌（桔梗）



◇春の七草◇

・芹　・薺　・母子草　・繁縷
・仏の座　・菘　・蘿蔔





料理名

栗おこわ



《材料》（４人分）

もち米　　…カップ２

栗　　…皮付１５０ｇ
（皮なし１００ｇ）

大納言小豆　　…カップ 1/5
小豆の煮汁＋水
…130～140cc
（米の約 1/3 量）
塩　　…小さじ 1/2



《作り方》

① もち米は洗って、約一晩、水につけておく。
② 栗は皮をむき、さっと洗って２～４等分しておく。
③ 小豆をよく洗い、鍋に水を入れてゆでる。ひと煮立ちすると一度ゆで汁を捨て、再び鍋に水を入れて固めにゆでる。
④ もち米はザルにあげて水気をきる。
⑤ 水気をきったもち米を、ぬらした蒸し布をしいた蒸し器で固めに蒸す。（５分程度）
⑥ 別容器に⑤を移し、小豆・栗を加え、塩を溶かした煮汁を加えて混ぜ合わせ、再度蒸し器に移し、さらに１０分程蒸す。

★炊飯器、圧力鍋でする方法などもある。

☺出産や七五三、婚礼等の慶事に作られる縁起のよい食べ物。吉事の日と、１日、15 日にはその年に採れた小豆を使ったようです。

料理名

生小豆入りごはん　　【青垣】



《材料》

米　　…一升
生小豆　　…2.5 合
塩　　…小さじ２
酒　　…５０cc

《作り方》

① さやが黄緑の小豆を採る。淡いピンクの実になっている。
② 洗った米に酒と水で規定の水加減をし、①の小豆を入れ、塩を入れて炊き上げる。

★乾燥させる前の小豆が手に入ったら、ぜひ作ってみてほしい一品！



料理名

香茸ごはん　【今田】

《材料》（４人分）

米	…２合
香茸	…１００ｇ
人参	…４０ｇ
油揚げ	…1/2 枚
薄口しょうゆ	…大さじ２
酒	…大さじ２
みりん	…少々
だし昆布	…５㎝１枚



《作り方》

① 米は洗い、ザルに上げておく。
② 人参は千切りにし、香茸は人参に合わせて切る。油揚げは小口切りにする。
③ 炊飯器に①の米を入れ、調味料と水で普通に水加減をし、②とだし昆布を加えて炊く。

★香茸はなかなか手に入りにくい、貴重なきのこです。まいたけやしめじなど、季節のきのこを代用してもおいしくいただけます。

☺旧今田町（篠山市）の秋の味覚として、昔から親しまれています。香茸は、独特の香りや旨みのあるきのこで、干して乾燥させて保存します。漢方薬の材料にも使われます。

料理名

とふめし　【大山地区長安寺】

《材料》（４人分）

米	…カップ２
水	…４４０cc
木綿豆腐	…1/2 丁（３００ｇ程度）
ごぼう	…1/3 本
にんじん	…３０ｇ
油揚げ	…1/4 枚
鯖水煮缶	…1/4 缶
サラダ油	…小さじ１
濃口しょうゆ	…大さじ２



《作り方》

① 米は炊く３０分前に洗ってザルに上げ、水（米の２割増）を加えて、具が煮あがると同時に炊き上がるように時間を合わせて炊く。
② 豆腐はゆでてザルにとり、粗くほぐしておく。
③ ごぼうは皮をこそげてやや小さめのささがきにし、さっと水に放して、水気をきる。
④ にんじんは２㎝長さの縦の千切り、油揚げは３㎝長さの千切りにする。
⑤ 鯖缶は缶から取り出し、ほぐしておく。
⑥ 鍋にサラダ油を熱しごぼうを炒め、しんなりしたらにんじん、油揚げ、豆腐、鯖缶の順に加えて炒め、しょうゆで調味し、煮汁がなくなるまで煮る。
⑦ ご飯が炊き上がったら、⑥の具をご飯の上にのせる。１５～２０分間蒸らしてから混ぜ合わせる。

☺旧丹南町（篠山市）に伝わる料理。昔、灘の酒蔵へ酒造りにいく杜氏のお弁当としてもりようされていました。腰に下げて神戸灘まで歩いていたそうです。現在は、冠婚葬祭などの時に作られているようです。

料理名

鯖の姿寿司　【山南】

《材料》（３本分）

塩鯖　…大３尾

米　…４カップ
もち米　…１カップ

合わせ酢
- 酢　…150ml
- 塩　…大さじ１
- さとう　…大さじ１

だしこんぶ



《作り方》

① 鯖は作る２日位前に骨などの下処理をして、酢に漬ける。（鯖の間にこんぶを挟むとよい。）
② もち米は洗ったあと、半日程度水につける。
③ 米を洗い、②のもち米と一緒に分量どおりの水加減で炊く。
④ 合わせ酢を作り、寿司飯を作る。（１尾に対して５００ｇの寿司飯）
⑤ 鯖を酢から出し、身をいためないように皮をひく。
⑥ ラップを広げて鯖を置き、分量のご飯をのせ、全体に形を整える。

★お好みで、わさび、さんしょの実をいれてもよい。

鯖寿司のあれこれ

丹波地域で秋祭りのごちそうといえば、必ず作られるのが鯖の棒寿司。収穫を祝う町内の神社の秋祭りには、この鯖の棒寿司をたくさん作り、親戚や里帰りしている娘のみやげにと配られていたそうです。

姿寿司は、尾頭を残して開いた塩鯖を酢でしめておいて、寿司飯をはさんで形を整え、軽く重石をします。

棒寿司は、鯖の頭と尾を取って半身にしたものを酢でしめ、寿司飯の上にのせて棒状にし、竹の皮にきっちり包んで形を整えます。

鯖の握り寿司はお祭りのときだけでなく、年中よく作るお寿司で、さばの酢じめを一口大にそいで、寿司飯の上にのせて握り寿司にします。

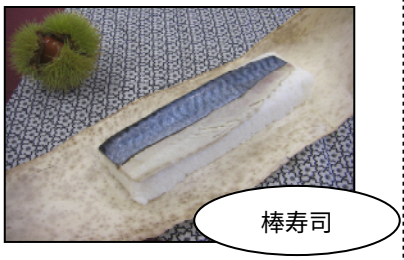
鯖寿司についてのアンケートを実施しました！

丹波地域に在住の 30～60 代の女性 40 名にご協力いただき、鯖寿司についてのアンケートを実施しました。そのうち 35 名の方が「自分（我が家）で作って食べる」との回答がありました。

丹波地域でも、丹波市と篠山市では形状が少し異なり、丹波市では三枚におろした塩鯖を酢でしめ、半身を寿司飯の上に置く形状、また握り寿司で食べられることが多いようです。篠山市では、三枚におろした塩鯖を背と腹に分けて酢でしめ、木箱を用いて押し寿司にした形や握り寿司で食べられることが多いようです。

そのほか、丹波市では塩鯖を酢でしめる時に昆布と一緒に漬け込む、篠山市では鯖と寿司飯の間に山椒の実や紅生姜の千切りを挟んで押し寿司にするというような意見もありました。

最後の決め手はやはり「家庭の味」！家庭の味を受け継いでいきましょう。



棒寿司



握り寿司

料理名

おはぎ



《材料》

もち米	…１２５ｇ
うるち米	…２５ｇ
あんこ	…３００ｇ
きなこ	…適量

《作り方》

① もち米とうるち米を一緒に洗い、２～３時間程度水につけ、普通の水の量で炊く。
② 炊き上がったら温かいうちにレンゲなどで練りながらつぶす。
③ １０個分に分け、あんこをつける。好みで中にあんを入れ、きなこをまぶす。



※ 栗あんを使った、「栗おはぎ」もおいしいです。

料理名　丹波の秋の味覚　栗を使って…

栗の渋皮煮



《材料》

栗	…５００ｇ
重曹	…大さじ１
さとう	…３００ｇ
水	…カップ２～３



《作り方》

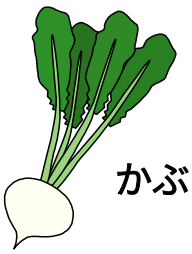
① 栗は水に浸けて鬼皮を柔かくし、渋皮に傷をつけないように鬼皮だけをむき、水に浸ける。
② 鍋に栗、重曹 大さじ 1/2、たっぷりの水を入れて火にかけ、沸騰したら中火にしてゆで、赤茶けた泡がいっぱいになったら火を止めて流水にとる。
③ 最初、親指の腹で栗をひとつひとつ丁寧に軽くこすって余分な渋皮を取り、次に竹串で筋を丁寧に取り除く。
④ ③の栗を再び火にかけ、ゆで汁が黒くなるまで約 20 分ゆで、さらに１時間ほど水にさらす。（３回繰り返す）
⑤ 鍋に分量の水とさとうを入れてシロップを作り、④の栗を加えて弱火で 10～15 分煮る。これを一晩おいて味をなじませる。

冬のレシピ

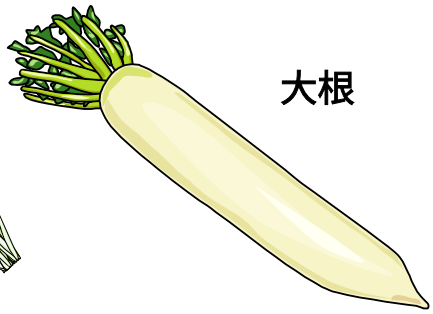


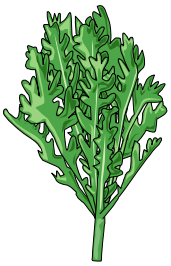
☺おなます（大根なます）【篠山】
☺はりはり（ごぼう、にんじん）
☺とろろ汁（すまし汁、みそ汁）
☺山の芋のおとし汁
☺しし汁
☺山の芋の栗きんとん
☺黒豆の煮豆

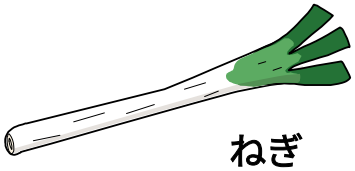
地域の旬の野菜


かぶ


みず菜


大根


しゅんぎく


ねぎ


白菜


ほうれん草


やまのいも

…など

料理名

おなます（大根なます）　【篠山】

《材料》（４人分）

大根　…１/４本
人参　…１/４本
木綿豆腐　…１/２丁
白ゴマ　…３０ｇ
A
- さとう　…大さじ２
- 酢　…大さじ 1･1/2
- 薄口しょうゆ　…少々
- 塩　…少々



《作り方》

① 大根、人参は千切りにする。
② ①に塩をして、しばらく置く。
③ ②がしんなりしたら、さっと水で流して固くしぼる。
④ 豆腐は水切りし布巾で固く絞る。
⑤ すり鉢に白ゴマを入れてよくする。④の豆腐を入れてさらにすり、さとう、塩、酢、薄口しょうゆを加えて和え衣を作る。
⑥ ③を⑤の和え衣で和える。

☺丹波では、行事の時に「とうふなます」として作ります。日常はとうふを入れないものを「なます」として作ります。

☺慶事には人参入りの「紅白なます」、仏事には大根のみの「なます」など、行事や地域によって、具材や調味の仕方が少しずつ違うようです。

☺紅白の「紅」に柿を用いて、柿なますしても作られるようです。

料理名

はりはり（ごぼう、にんじん）

《材料》（４人分）

ごぼう　…１６０ｇ
にんじん　…４０ｇ

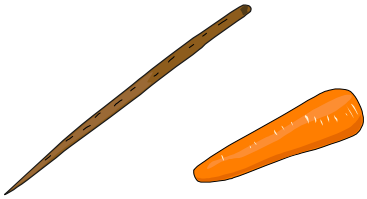
A
- 米酢　…８０cc
- さとう　…大さじ２
- みりん　…大さじ 1･1/2
- 薄口しょうゆ　…大さじ１

白すりごま　…大さじ２

酢（アク取り用）　…適宜

《作り方》

① ごぼうは皮をそぎ取り、５㎝の長さに切り、縦に２～４本に切る。酢水につけアクを抜き、水でゆでる。
② にんじんは５㎝の長さの太めの千切りにし、さっとゆでる。
③ 鍋にＡ　の調味料を煮立て、ごぼう・にんじんを入れて汁気がなくなるまで炒りつける。
④ 白すりごまを入れて混ぜ合わせる。



料理名　　丹波地域の特産　山の芋を使って…

とろろ汁（すまし汁、みそ汁）



《材料》（４人分）

山の芋（すりおろしたもの）　…２００ｇ
卵黄　…１個分

青のり粉（好みで）…適量

【すまし汁でのばす場合】
だし汁　…１～1.5 カップ
A 薄口しょうゆ　…小さじ１
A 塩　…小さじ 1/2
A みりん　…小さじ１

【みそ汁でのばす場合】
だし汁　…１～1.5 カップ
みそ（淡色辛みそ）…大さじ１

《作り方》

① 規定の量ですまし汁、みそ汁を作る。
② 山の芋をすりおろし、すり鉢に入れ、よくすり混ぜ、卵黄を加える。
③ ②の中へ、①のすまし汁またはみそ汁を少しずつ注ぎながらすりのばす。
④ 好みで青のり粉を天盛りする。

料理名　　丹波地域ならではの味

山の芋のおとし汁



《材料》（４人分）

山の芋（正味）　…１６０ｇ

だし汁（煮干）　…４カップ
みそ　…５０ｇ
青のり粉　…適宜
おろしわさび　…適宜

《作り方》

① 山の芋は皮を厚くむき、水にさらしてアクを抜いてからすりおろす。
② 煮立てただし汁に、山の芋をスプーンで大きくすくって落とし、火が通ったらみそで味付けする。煮すぎると固くなるので注意する。
③ 椀に盛り、青のり粉をふりかける。椀のふちにおろしわさびを添える。

★ すまし汁仕立てにしてもよい。



料理名

しし汁



《材料》（４人分）

しし肉（切り込み）	…８０ｇ
ごぼう	…６０ｇ
にんじん	…６０ｇ
大根	…１２０ｇ
こんにゃく	…1/2 枚
厚揚げ	…１枚
青ねぎ	…１本
だし汁	…４カップ
みそ	…大さじ３
粉山椒	…適量

《作り方》

① しし肉は一口大に切って、粉山椒をふる。
② ごぼうは皮をこそげてささがきにし、水に放ってアクをぬく。
③ にんじん、大根は厚めのいちょう切り、厚揚げは一口大に切る。
④ こんにゃくは塩もみしてゆで、一口大にちぎる。
⑤ 青ねぎは小口切りにする。
⑥ だし汁を温め、分量の半分のみそを溶き入れ、①の肉を入れて色が変わるまで煮る。次に②、③、④の順に材料を入れて煮る。
⑦ 材料が柔かくなったら、残りのみそを加えて味を整える。
⑧ 椀に盛り、⑤と粉山椒をふる。



料理名

山の芋の栗きんとん



《材料》（作りやすい分量）

山の芋	…４００ｇ
栗（甘露煮）	…６個
さとう	…大さじ７
塩	…小さじ 1/4
酢	…少量
みりん	…大さじ２

《作り方》

① 山の芋は皮をむき、適当な大きさに切り、酢水につけておいてから洗う。水からゆで、水気を切って、手早く裏ごしする。
② 鍋にＡとみりん、①の 1/3 の山の芋を入れて、練り上げる。残りの山の芋を入れて火を通す。
③ 鍋の底が見える程度になったら、栗を入れ、火からおろしてバットまたは洋皿に広げるようにして移し、さましてから盛り付ける。

★好みで、茶巾絞りにしてから栗を飾ってもよい。

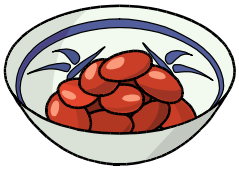
料理名

黒豆の煮豆



《材料》（作りやすい分量）

黒大豆	…300ｇ
さとう	…250ｇ
濃口しょうゆ	…1/4 カップ
塩	…大さじ 1/2
重曹	…小さじ 1/2
さびた釘	…９～10 本



《作り方》

① 黒大豆はゴミをきれいに取り除き、水洗いしてざるに取り、水気をきる。釘はきれいに洗って布袋に入れ、口をしっかり結ぶ。
② 深い鍋に熱湯 10 カップと分量のさとう､しょうゆ､塩､重曹を入れて火にかけ、沸騰したら火を止め洗った黒大豆を入れ、釘を入れた袋も入れて、そのまま４～５時間つけておく。
③ ②を中火にかける。沸騰したら弱火にして、アクをていねいにすくい取る。
④ アクを取った後、水を 1/2 カップ入れて煮立ちをとめる。再び沸騰したらもう 1/2 カップ水を入れる。
⑤ アクを取り終わったら、落し蓋をしてさらに鍋蓋をする。あとはごく弱火にし、煮汁がひたひたになるまで５～７時間程度静かに煮る。途中何度か火を止めてもよいが、火にかけた時間がその位になるようにする。
⑥ 豆がふくらみ、煮汁がひたひたか少し多めぐらいになっているとちょうどよい。煮立ってすぐふたを長くあけて冷気にふれ、豆の皮が縮むので注意する。

☆冬のワンポイント☆

おせち料理の豆知識

お正月といえば、「おせち料理」。

おせち料理の献立は、地域や家庭によってさまざまですが、新しい年を迎え、家族みんなで囲むおせち料理の献立には、いろいろな意味があります。その意味を思いながら食べてみてはいかがでしょうか？

◆祝い肴三種
・黒豆…「一年中まめ（元気、勤勉）に働けますように」
・数の子…たくさんの卵を持つ数の子。子孫繁栄を願う。
・田作り…昔はイワシが田んぼの肥料とされていたことから、豊作を願う。
◆口取り
・紅白蒲鉾…紅白はおめでたいという意味
・伊達巻…「伊達」には華やかという意味がある。巻物には知識や文化の発展を願う意味がある。
・栗きんとん…きんとんは「金団」と書き、豪華さを表す。
・昆布巻き…「よろこぶ」にかけている。
◆酢の物
・紅白なます…お祝いの水引をかたどったもの。おめでたい意味。
◆焼き物
・海老…腰が曲がった海老は、長寿の象徴。長生きできるように願う。
◆煮物（煮しめ）
・里芋…子芋がたくさん付くことから、子宝を祈願
・れんこん…穴があいたれんこんには、先を見通せるようにとの意味がある。
・くわい…くわいの大きな芽に、出世を祈願する。
・ごぼう…地にしっかりと根を張るという意味。



「伝えていきたい郷土料理」について　　～調査結果の検討～

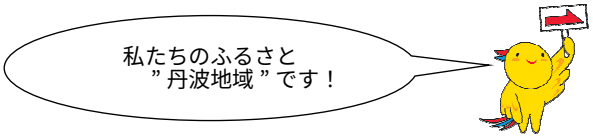
グループ	春	夏	秋	冬
1	・さば焼ごはん （さば焼・たけのこ・木の芽） ・さんしょのしょうゆ漬 ・さんしょのみそ漬 ・ふきの佃煮 ・さんきらいの柏もち ・ぼたもち	・はおりのひもの佃煮 ・なすの辛子漬 ・生姜の佃煮 ・みょうがごはん ・生姜ごはん ・土用もち	・祭ずし ・さばの姿ずし (新米、頭付塩さば) ・栗おこわ (栗、小豆) ・おにしめ ・混ぜご飯 ・おはぎ ・栗の渋皮煮	・はりはり（ごぼう、にんじん） ・なます（大根、人参、ごぼう） ・小豆がゆ ・切り干し大根煮 ・とろろ汁 ・おとし芋 ・七草がゆ ・黒豆煮 ・黒豆ごはん ・いとこ煮 ・大根の酢漬け
2	・おはぎ（彼岸） ・ちらし寿司（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

平成 21 年度食育実践事業参加者

- 足立 佳菜子
- 足立 カヨ子
- 足立 はつみ
- 有田 よね
- 池田 しげ子
- 市野 睦
- 伊藤 直美
- 井上 明美
- 井上 美代子
- 大地 由美
- 大槻 悦子
- 荻野 節子
- 田中 のぶ子
- 塚本 幸
- 中岡 千歳
- 西本 富子
- 服部 やす子
- 松浦 由美
- 松枝 純
- 水船 幸代
- 脇田 直美

(五十音順)

事務局

兵庫県丹波健康福祉事務所　健康管理課
〒669-3309　丹波市柏原町柏原 688
TEL　0795-72-0500（代）
FAX　0795-73-0259

平成２２年１月