



## 二十四節気

## 白露

夜の間に大気が冷え込み、草花に朝露が宿るころ



## 秋分

9月23日ごろ。前後7日間が秋の彼岸。昼夜の長さはほぼ同じになり、夜の時間がだんだん長くなる



## 寒露

野草に宿る冷たい露。秋の長雨も終わり、本格的な秋到来。紅葉も深まる

## 霜降

朝晩の冷え込みが増し、秋が一段と深まって朝霜が見られるころ



## 立冬

11月7日ごろ。日中の日差しも弱まり、冬が近いことを感じさせるころ

## 小雪

紅葉が散り始めるころ。冷え込みが厳しくなってくる

## 行事と雑節

## 雑節 秋の彼岸

秋分の日の3日前から7日間をいう。お墓まいりをする。かい餅をつくるお家も

## 行事 稲刈り

黄金色の稲穂が垂れ、稲刈りが始まる。稲を束ねて、ハサ掛する風景も

## 行事 秋祭り

毎秋、明宝では「寒水の掛踊」を皮切りに、7集落、8つの神社で例祭が行われ、大神楽や伊勢神楽が奉納される

## 行事 秋じまい

畑の収穫も終わり、片付けをはじめる

## 行事 甘酒祭り

五穀豊穡を祝う「甘酒まつり」が今も3つの里で行われる。新米で甘酒を仕込んで神様に供え、収穫に感謝する

## 行事 神送り

神様を出雲へと送る神事。畑佐では、小豆ごはんを笹で包み配る

## 山粧ふ

秋の山が  
紅葉によって色づく様

色づく秋。野山の木の実やコケ(キノコ)採りのシーズンとなりました。稲刈りを終えて秋祭りが終わると、お母さんたちは長い冬を過ごすためのやわい(準備)にとりかかります。畑には保存用の大根、白菜、赤かぶが。収穫した野菜や山の恵みで、軒下やえんげ(縁側)はどんどんとにぎやかにっていきます。

暦

9月

10月

11月

## 秋祭り

秋の郡上は「神楽」の季節。明宝でも各地で奉納される「大神楽」や「伊勢神楽」。娯楽の少なかった時代、この獅子舞のおもしろさに魅せられた村人たちが、耳からだで覚え、自ら舞って、土地の氏神様に奉納してきました。奴なども加わって、村を練り歩く「道行」<sup>みちゆき</sup>も見ものです。食事などの祭りの準備は女性のしごと。お母さんたちも準備の間に祭りをのぞき、役者として活躍する子どもたちの成長を喜び合います。夜には余興として、地芝居や歌舞伎を行う里も。

里山におはやしが響きわたります



### 干し柿

柿をとるには竹でつくったお手製の道具を使います。竹竿をつけて、枝を挟んでひねると、ぼきっという心地よい音で枝が折れ、T字の枝をつけた柿をとることができます。ヘタの部分から下に向かってぐるりと皮をむき、熱湯にくぐらせ、軒下などに干します。そろそろ、というとき猿とりあうことも。干し柿の皮は干すと甘くなるので、昔は子どものおやつになったり、漬物を漬けるときの甘味づけになったり。



## 秋は干しもの天国

実りの秋。里の田んぼが黄金色に輝く美しい景色が広がります。稲刈りも終わるころ、ハサに稲をかけて天日干しする。昔ながらのハサ掛けの風景も見られます。おいしいお米をいただくためには土づくりがなにしる大事。藁を切って田んぼに戻すことはもちろん、脱穀した籾殻も焼いて土に還します。このとき一緒に焼くサツマイモは愉しみの一つです。

秋、色づく野山に踏み入ると、そこには色とりどりの木の実が競い合って実っています。寶石のようなアケビや栗にクルミ、栃の実をはじめ、マタタビやサルナシ、ヤマボウシなど果実酒にぴったりな果実も。お母さんたちは時間を見つけては、山に入りとってくるのです。こうして家の軒下やえんげ（縁側）は、つけもん用の大根や白菜、ナスの葉っぱや柿の皮。大根葉に、干し柿、かち栗……と、干しものでにぎやかになっていきます。それから、保存の仕方でもう一つ。昔は、冬食べるための大根は、畑に穴を掘って並べ、藁をかぶせた大根穴に保存しました。これでもやく秋じまいもひと段落。次はいよいよつけもんづくりにです。



9月  
秋の味覚

夏の終わりから、秋のはじめごろ。山では、栃や山栗、クルミなどが実りはじめます。コケ(キノコ)採りや土の中に巣をつくる地蜂(クロスズメバチ)の巣をとる「地蜂追い」もこのころ。秋の森はまさに豊かな食料庫です。栄養抜群の堅い木の実は、アク抜きが大変なものも多いので、今ではなかなか料理する人も少なくなってきましたが、食料が少なくなる山里の冬を生き抜くための大切な食べものだったのです。

## 果実酒



秋の恵みに溢れる森を歩いて見つけたキウイにそっくりなサルナシやマタタビにヤマボウシ……。お家に帰って、さっそく、とっておきの果実酒に。

10月  
秋の畑

秋の畑では、大根や赤かぶもすくすくと育っています。大きく育てるために、間引いた葉も無駄にはしません。「すぐり菜」は、味噌汁の具はもちろんのこと、おひたしや煮物となって食卓を彩ります。「菜飯」は、沸騰した湯に、すぐり菜を茎から入れてしんなりさせて、細かく切つてしょう油洗いをします。煮干し出汁とみりんとしょう油で油揚げを煮て、すぐり菜をごはんにまぜてできあがり。

## 赤ダツ



「ダツ」とはサトイモの葉柄部分(ズイキ)のことで、八頭などの赤い茎のものを「赤ダツ」と呼びます。シャキシャキした歯ざわりが持ち味で、酢漬けにしたり、炒め煮にしたり。

11月  
甘酒祭り

新米で甘酒を仕込み、神様へ供え、五穀豊穡を祝う「甘酒まつり」が明宝の3つの里で今なお行われています。二間手では、米を炊き上げて、冷ました湯と合わせ粥をつくり、麴を混ぜて木樽に仕込こみます。禰宜(ねぎ)のお家で毎日混ぜて寝かせた甘酒を、神様にお供えます。まつり当日には、境内で、小豆ごはん、持ち寄られたつけもん、大釜で温められた甘酒をいただきます。

## つけもん



11月下旬ごろからつけもんや切り干し大根づくりがはじまる。「切り漬け」は白菜、赤かぶらを切つて入れ、塩漬けたもの、だいたい10～15日で食べられる。

## 野山

秋に実る木の実やコケ（キノコ）。山栗や胡桃はもちろん、サルナシ、アケビ、マイタケやナメコなど秋の森は豊かな食料庫です。



マイタケ



アケビ



ナメコ



サルナシ



クワの実



トチ



クルミ



クリ



### ムカゴの味噌漬け (10月)

土のなかにできる山芋は、地上にツルを伸ばしムカゴをつける。葉っぱが黄色くなるころには熟して指でかんたんにとることができる。洗って水気を切り、地味噌に漬けていただく。



### 常備菜

シソの実はしごいてとり、さっと洗ってザルにあけます。熱湯消毒した瓶に入れ、実の高さの半分くらいまでしょう油を注ぎ入れます。秋ミョウガは塩漬けしてから、梅酢に漬けて。



### 栃のアク抜き

アク抜きに半月もの時間がかかる栃。まずは、水につけて虫出しをし、天日乾燥。湯を沸かして皮をむき、木灰でアク抜きし、3日ほど流水にさらす。アク抜きをさらにもう1度！



### アケビ

山で遊んでいた子どものころの記憶。鈴なりになったアケビを見つけて大興奮。柔らかくなったアケビを採って中にある白い果肉を口に含んで黒く小さな種を飛ばして食べたものです。



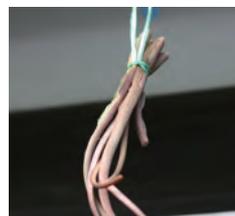
### ズイキの甘酢漬け

生のズイキは、甘酢漬けに。皮をむいて、一口の大きさに切ったズイキを鍋で炒らし、しんなりしたら、酢を回しかけて蒸すように火を入れます。鍋をおろして、甘酢に漬け込むと、鮮やかな赤色に。



### ズイキの塩漬け

皮をむいたズイキを2~3cmに切り、塩をふって桶に入れ、重石をのせて1週間か10日。出てくる水は捨てて、えぐみがなくなったら、洗って水気を切り三杯酢や梅酢に漬けます。



### ズイキを干す

根を切り、葉を落とした茎をゴザに包んで2~3日置いておきます。皮をむいて、少しずつまとめて干し、よく乾いたらビニール袋に入れて冷暗所に保存します。使うときは、ぬるま湯で戻し、甘辛く煮るなどかんぴょうのようにいただきます。

♪ チャノキの葉とむいたときの皮でフタをする！



### 白菜の朝鮮漬け

収穫した白菜は、下を向けてしばらく干します。4つ切りにして、塩をふり下漬けます。1週間ほどしたら一旦取り出し、葉の間に、塩、柚子の皮、唐辛子、昆布、ニンニクの細かく刻んだものを入れ込んで、漬け込みます。あがった水は捨てていき、3~4日めからいただきます。



### 大根の長漬け (ひね漬け)

収穫した大根を藁で縛って干しておきます。ぐにやりと曲がるころ合いを見て、葉を落とし、樽にぎっしりと並べ、1段ごとに小糠(唐辛子、塩、乾燥させたナスの葉と柿の皮をくだいたもの)を2握みほど混ぜて、最後は大根葉でフタをし重しをします。

# 菜芋

畑芋（里芋）は、大切な冬の期間の保存食。芋を食べると体も温まり、満腹感も抜群。明宝では「菜芋」と呼ばれるこの料理。

畑芋と大根葉、そして煮干しを入れしょう油で煮るシンプルなもの。

忙しい秋に大きな鍋で、たくさんつくっておきした料理です。



## 材料

- ・畑芋（里芋）
- ・大根葉
- ・煮干し
- ・しょう油

## 作り方

1. 大根葉を3〜4 cmくらいに細かく刻んで茹でておく。  
畑芋は洗って皮をむく。
2. 鍋に水と煮干しを入れ、畑芋を入れて煮る。
3. しょう油を入れて、ことごと煮る。



すぐり菜の場合は、柔らかいのでそのまま、大きくなった葉は、固いので一度茹でてから使う。

## 収穫と芋洗い

茎を鎌で刈り、クワを大きく打ち込んで株ごと掘り起こします。里芋は土を落とし、石臼に尖った小石と水を入れて、芋を入れて板を左右に動かす、皮をむく。水路に芋洗用の小さな水車のある家もあれば、芋洗洗濯機がある家も！



## サトイモの保存

サトイモは、家の地下や石かけなどにつくった穴に入れておく。傷まないように籾殻を敷いて、今は新聞紙だが、昔は藁で編んだコモをかけて保管した。



## 焼き大根と

この季節にとれる大根と合わせて煮ることも多く、例えばこんな食べ方も。大根をいちよう切りにして、少量の油で表面をよく焼いたものと、塩茹でした里芋と昆布を、しいたけの戻し汁で煮て、砂糖たまりで味を整える。



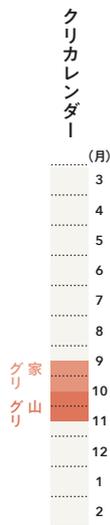
## 生姜しょう油で

網で皮付きの畑芋を焼いて、生姜しょう油をつけていただく。つるりと皮をむいて、ほっこり、ほくほくとした里芋のなんともおいしくシンプルな食べ方。親芋の場合は、適当な大きさに切って、薄めの塩で茹でておいたものを焼く。



### かち栗

栗は、料理に使う場合、水分があるとむきやすいため、拾ったらすぐにむく。保存する場合は、かち栗に。栗を茹でてそのまま干す。からからと音がするくらいまで。食べるときは、皮をむいて水につける。



- 栗の皮をむき、鍋にひたひたになるくらい水を入れて火にかける。
- 砂糖、みりん、しょう油を入れて、蓋をして煮る。
- といで20分程度水につけた米に塩を入れて混ぜる。
- 煮た栗を少しの煮汁と一緒にに入れて炊く。

### 材料

- 栗 1.5kg (皮をむいたら1kg)
- 砂糖 ひとつまみ
- みりん ひと回し半
- 薄口しょう油 2回し
- 米 1升
- 塩 小さじ1強

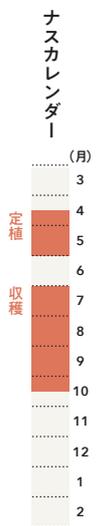


### 栗ごはん

渋皮までいいねいにむいてほっこりやさしい甘さのごはん

### 秋茄子

8月上旬に株を一度剪定すると、9月頃に再び新芽が出て、皮が薄くて実がしまり、甘みのました茄子ができる。この秋茄子は、甘みも強いけれど、アクも強い。アク抜きする場合は、しっかりと。収穫して皮がしんなりした茄子は、焼き茄子に。新しい茄子は皮がむきにくい。



- 茄子はヘタをとって、乱切りにする。
- 鍋に、茄子、椎茸、いんげん、茗荷の順に層になるように入れて、材料の半分ほどの水と煮干し、調味料を入れる。
- 蓋をして煮る。煮崩れないように鍋をたびる(鍋を振って具を混ぜる)。
- 再び煮て、火を止め味を含ませる。

### 材料

- 茄子
- 椎茸
- 煮干し
- 濃口しょう油
- 茗荷
- いんげん
- みりん
- 薄口しょう油



### 茄子と茗荷の煮物

茄子と茗荷煮ると甘さが深まる相性

### そばがき

ソバは畑と山の境あたりで焼畑をしてつくっていた。盆過ぎには種を蒔き、11月ごろに収穫。石臼で挽いたので粗いため、蕎麦を打つのではなくお湯でいて蕎麦がきに。砂糖や塩をかけたり、餡子をかけていただいた。



- 大豆を水でふやかして、柔らかくなったら、そのまま火にかけてアクをとりながら煮る。
- 出汁を加え、牛蒡は、4分の1に切って細かく刻み、人参も同じ大きさに切って大豆の鍋に入れる。
- 砂糖は早めに入れ味をなじませ、しょう油で味をととのえていく。

### 材料

- 大豆
- 出汁
- 牛蒡
- 砂糖
- 人参
- しょう油



### 大豆の煮豆

慌てずじっくり煮るのが秘訣。甘辛味があとを引く！



## 二十四節気

## 大雪

山地だけでなく、平地でも雪の降るころ

## 冬至

12月22日ごろ。夜がもっとも長く、昼が短い日。カボチャ粥をいただく

## 小寒

寒の入り。節分までの期間を「寒の内」という。この時期に味噌やしょう油を仕込む

## 大寒

1月20日ごろ。1年で最も寒い時季。「寒の水」で仕込むと腐らないといわれている

## 立春

2月4日ごろ。旧暦の正月。木々の芽も出はじめるころ

## 雨水

雪が雨へと変わり、氷が溶けて水となるという意。三寒四温を繰り返して暖かくなる

暦  
12月

1月

2月

## 行事と雑節

## 【行事】報恩講

親鸞聖人の祥月命日前後に、その遺徳をしのんで営む浄土真宗の仏事

## 【行事】年の暮れ

正月やわいは、餅花、鏡餅をつくり、磨き物といって仏具を磨く。鏡餅は、仏壇や神棚のほか、かまどや井戸にお供えした

## 【行事】年取り

五穀豊穡と一年無事に過ごし、一つ歳をとることができたことを感謝して、神仏にお祈りして「年取り」をする。家族で「年取り膳」を囲む

## 【行事】正月

1日には、若水をくみ、お茶を入れ、豆、干し柿、栗をいただく。互礼会が各地域で行われる。2日には、「年頭」といって挨拶まわりに行った

## 【行事】七日正月・二十日正月

仏様に供えた餅をさげて、小豆を煮たり。「二十日正月の箱ざらえ」といって、正月餅を家族でわけ、餅花も下ろす

## 【雑節】節分

立春の前日。明宝では豆まきの風習はなかったが、豆を炒った

## 【行事】山の講（初寅の日）

山の仕事をする人たちが、山の神にお神酒をあげて祝った

## 【行事】初午（初午の日）

蚕の繭の形をした米の団子をつくって神仏に供え、かつて多くの家の収入源であった「養蚕」の成功を祈った

## 山眠る

冬の山の

しずまりかえった様

落葉樹の葉が落ちるころ、冬やわい（準備）がはじまります。野菜や木の実を干して、つけもんづくりもひと段落。しんしんと寒さが深まる中、漬物樽のなかのつけもんもおいしさをまします。冬は、狩猟の季節でもありません。山でとれた猪や鹿の肉は、体を驚くほど温めてくれるのです。

## 報恩講

「ほんこさま」は、親鸞聖人の祥月命日後に行われる法要で、「報恩感謝」を改めて感じる大切な日ともなります。神仏参詣のお世話をする「講元」は、門徒が毎年交代で勤め、年番と呼ばれます。とれた米と、野菜や山のものをつかって煮しめや和え物などの精心料理を、各人が家でつくって持ち寄ります。このお齋は、「たかたかまんま」に、豆腐、芋、こんにゃく、それにじんだ汁。檀家でなくても、木札をもらってお齋につけたで、子どもの「楽しみ」でもありました。

たかたかまんま



## 味噌づくり

雪とともに暮らしが過ぎていく、冬。山里では昔、藁でワラジやムシロなどを編み、山で獣をとったり、炭焼きをしたり。お母さんたちは、これまで干したり、漬けたりしてきた保存食もつかって食事をつくる日々でした。

1月から2月にかけて、寒の水をつかって味噌を仕込みます。「地味噌」と呼ばれる郡上の味噌は、各家庭でもつくられていました。やわらかく、豆の粒が残り、香りの高いこの地味噌。よった(選別した)大豆を厚鍋でじんわりと水分を閉じ込めるように煎って麴をつけるのも一つの特徴です。味噌屋さんに預けて麴をつけてもらったら、次は、麦麴と甘みの増す米麴も加えて、混ぜ合わせ、塩と水を入れて仕込みは完了です。樽に入れて、枯れた朴葉の葉を敷き詰め、フタをして、丸くて平たい石を敷き詰めます。あまりがたつぷりとあがってくるので、夏の暑い時期には、フタをとって二日おきに混ぜます。ふた夏越えるとおいしい味噌に！



## 餅つき

昔は、ごっつおだった「餅」。29日は「苦をつく」などとされ縁起を担いで28日ごろにみんなでついたもの。いく日もつきました。白い餅はもちろん、春に干しておいたヨモギをぬるま湯につけてアクを抜き、餅米が蒸しあがるころ一緒にセイロで温めてよもぎ餅をつきました。栃餅、大豆を混ぜて蒸した豆餅など家族が好きな種類をいくつもつき、このとき鏡餅やもち花も一緒につくります。



12月  
正月やわい

12月中旬から、ねずしを漬け込みはじめ、27、28日あたりの餅つきと続き、29日ごろには、豆腐やこんにゃくもつくりまします。たんとつくりますから、保存もします。豆腐は、厚めに切って囲炉裏の火で表面を焼き、水舟に入れて保存もしたそうです。「年取り」のごつつおには、煮しめ、数の子、黒豆、田作りのほかに、ねずし、大根なます、こんにゃくの白和えなどが並びました。

## 年取り



大晦日。早めにお風呂に入って、準備を整え、五穀豊穡と一年を無事に過ごし、一つ歳をとることができたことを感謝して、神仏にお祈りして「年取り」をする。

1月  
正月

正月は、一年のはじめであるとともに、一つ齢を重ねる祝い。年取り膳をいただいたあと、初もうでをすませて、家族とすごします。元旦の朝には、縁起物のお膳と、雑煮をいただきます。昔は、年始のご挨拶に見えたお客様にも膳が出され、お母さんたちは休む暇もなかったそうです。お膳には、菓子碗やねずし、塩鱈などの焼き魚、野菜の煮しめや黒豆などが並んだそうです。

## 餅



明宝では、餅をよく食べる。しろはもちろん、ヨモギや栃、豆などを入れ、家族の大好きな餅を何種類もつく。ふだんには餅にお茶をかけていただくことも。

2月  
初午

山里、明宝では、昭和まで各家で養蚕が盛んに行われていました。2月の初午のころ、蚕が丈夫に育ち、立派な繭ができるようにと祈って神様に繭と同じ形をした米粉でつくった団子をお供えします。団子を蒸すときには、もち花の木をかまどにくべて一緒に燃やしたそうです。※二間手では、旧暦2月の午の日(3月中旬ごろ)に神事を行います。

## 初午だんご



二間手では、禰宜(1年間宮の守りをする役)が回ってきている組のものが集まり、お供えする団子をみんなで作る。

## 山

冬は狩猟のシーズンです。熊や、猪、そして鹿。明宝の山にはたくさん動物が棲んでいます。



クマ



シシ



シカ



アナグマ



ウサギ



山鳥



イタチ・テン



### シシ鍋・シシ汁

冬のごっつお、シシ鍋。猟師さんからもらった肉を鍋や汁にいただきました。シシ汁は、豚汁をつくる要領で。出汁を入れて沸騰させ、味噌を入れたところ、シシ肉と野菜を入れ、最後に味噌と少量の砂糖で味を整えます。からだが温まる『ぬくとまり薬』！



### ねずし

ねずしとは、魚と野菜を、米と麴と塩で漬け込み、発酵させて食べる寒い山間地ならではの郷土食。「なれずし」の一種。塩鱒、塩鮭、鯁、鯖など好みて漬けます。



### 手づくりこんにゃく

昔は、長くもつので、こんにゃくも手づくりしました。氷が張るような桶の中に入れて使ったそうです。煮しめにしたり、白和えにしたりと、大切な正月のごっつおだったのです。



### 手づくり豆腐

昔は、正月、法事などには、各家で豆腐をひきました。箆に濾し布をしき、重石を置いて水気をしぼります。できた豆腐は厚めに切ってフライパンに油を引いて、表面を焼いて、焼き豆腐をつくり、煮しめにも使います。



### もち花

台となる木は、モミジが主で、マイシャギ（エゴノキ）などが使われます。切り株から若い枝が伸びているものを選び、白い餅をつけます。いま（居間）の鴨居につけました。



### ぜんざい

七日正月は仏様に供えた餅をさげて、小豆を煮ていたできました。七草粥のかわりに、タカキビなどの餅を入れて食べたりしたそうです。



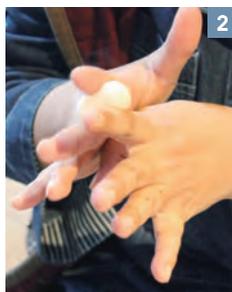
### 雑煮

「餅2切れ、三角に切った豆腐、里芋。出汁はウムシ（煮干し）といったところ」（明宝村史）。餅を味噌汁に入れたり、お茶をかけたりと、とにかく餅をよく食べます。



### 焼く

神事のあと、宮で団子がまかれるが、拾った団子を各家に持ち帰り、焼いて、しょう油につけたり、砂糖だまりをつけていただく。



### 蕨型にする

いい塩梅についた団子を棒状に伸ばし、これを小さく切ってまるめて、2本の指でキュッキュとくびれをつけて蕨の形にしていく。



### 茹でる

女性陣が、米の粉にぬるま湯を入れてこね、平らにし、熱湯で次々と茹でていく。男性陣は茹で上がった団子を石臼で搗いていく。

## 豆腐の缶から

収穫して干した大豆をつかって  
正月用の豆腐をつくります。  
つくるときにできる「おから」。  
おからの煮物を、しつとり、ふわふわに  
つくるコツをお母さんから教わりました。



## 材料

- ・おから
- ・椎茸やきのこ  
(ヒラタケなど)
- ・ちくわ
- ・葱
- ※牛蒡、人参を入れると美味。
- ・煮干し出汁
- ・酒
- ・みりん
- ・薄口しょう油
- ・濃口しょう油

## 作り方

1. きのことちくわを切り、フライパンに油を多めに引き、強火で炒める。おからを入れて炒めていく。
2. ある程度パラツとしてきたら、煮干しでとった出汁と酒をたっぷりと入れる。  
とにかよく混ぜながら煮る。炒りながら練る。
3. みりんを多めに入れ、よく練るようにゆつくり煮て、輪切りにした葱をたっぷり入れる。
4. 中火にして、薄口しょう油をまわしかける。焦がさないよう注意する。仕上げに濃口しょう油を香りづけに少々。バサバサだと、おからはうんもうない、ふわふわに卵を溶いて混ぜてもおいしい。



おからを炊いたごはん混ぜ合わせて、平らにぎって、表面を焼いた「おからもち」は、農作業のときありがたいごはん。

寄せ豆腐  
づくり

## 材料

- ・大豆 300g
- ・水 1ℓ
- ・にがり 大さじ1杯
- ・(ぬるま湯100cc)

## 作り方

1. 大豆を一昼夜たっぷりの水でふやかす。
2. 数回に分けて、大豆と大豆を戻した水をミキサーにかける。水はだいたい、豆の倍くらい入れる。  
ミキサーがない時代は、石臼で。  
目安は、細かい粒がわずかに感じられるほど。
3. 鍋に移して、中火で煮る。焦がさないよう木べらで混ぜる。もこもこ泡が出てきたら、びっくり水。  
青臭いような生っぽさがなくなると、  
香ばしい煮豆のような匂いになるまで煮る。
4. 温めておいた桶とザルに漉し布をのせ熱いまま流し込む。  
漉し布をしぼる。
5. 豆乳を渦が巻くように混ぜながら、ぬるま湯でといたにがりを渦に合わせて入れていく。十字を切るように渦を止める。だんだん固まってくるので静かに寄せていく。  
漉し布にのせ包み、冷蔵庫に入れておくと2〜3日保存できる。



### 下準備

漬ける1週間前には、麴をとろとろになるように溶かし、大根と人参は皮をむいて短冊に切り、2%の塩で漬けておく。前日に、塩鱒は塩辛いので、薄い塩水(迎え塩)につけて塩出しをする。



1. 塩漬けていた大根と人参の水気をかたくしぼる。塩鱒を洗って切る。塩味をみてうすいようならば塩を足す。
2. ごはんは人肌(冷まし溶かしておいた麴と混ぜ、1と混ぜ合わせる)。
3. 桶に入れて、重石をのせ、1カ月間ほどでおいしくいただける。  
乾燥した朴葉の葉を蓋にする。水があがってきたら、捨てる。

### 材料

- ・米 5合〜1升 (大根の大きさによって)
- ・麴 500g
- ・大根 10本(2kg)
- ・人参 3〜4本(200g)
- ・魚(塩鱒) 1尾
- ・塩 大根が少し辛くなる程度
- ・柚子 適宜



## ねずし

ねずしは、塩鱒などの魚でつくる正月のごちそう。

### こんにゃく芋

こんにゃく芋は、畑で3年育てられる。春植えて、秋に収穫し保存することの繰り返し。いよいよ大きくなったら収穫をして、こんにゃくをつくる。



1. たわしで芋をよく洗い、皮をとり、芽をとり除いて水から煮る。茹で汁はとっておく。
2. 芋は適当な大きさに切って煮ていく。茹で汁とともにミキサーにかける。
3. こね鉢に移して、こんにゃくをよく練った後、お湯250ccに炭酸ソーダをとき少しずつ加えながら「ムラなくこねる」。こね方にはコツがある！
4. 空気を入れないようにこんにゃくをすくって丸め、沸騰した湯に入れて、20〜30分茹でる。

### 材料

- ・こんにゃく芋 1kg
- ・炭酸ソーダ 30g
- ・こんにゃくの茹で汁(13〜18カップ) 2.6ℓ

### 作り方

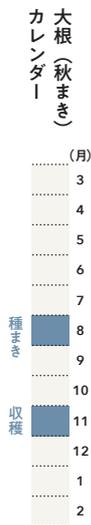


## 手づくりこんにゃく

昔は、こんにゃくも手づくり。煮しめやピリ辛に。

### こんにゃくの白和え

切って下茹でしたこんにゃくに、出汁としょう油で味をつけて煮たものを冷ます。水切りをした豆腐とゴマやクルミ、ピーナッツなどをすって、砂糖、塩、酒を入れ味つけし、こんにゃくを混ぜて器にもる。



1. 大根と人参は皮をむき、千切りにして塩をふる。一晚漬けて、かんにんに水を切る(ぎゅっと硬く絞る)。
2. 堅豆腐をザルにのせて水切りし、潰す。ピーナッツをすり鉢ですり、豆腐も加え滑らかになるまですって、砂糖、塩、酢で味をととのえる。
3. 1と2を混ぜあわせ味を確認し、足りない味は足していく。

### 材料

- ・大根 1本(柔らかいもの)
  - ・人参 少々(彩り程度)
  - ・堅豆腐 1/2丁
  - ・ピーナッツ 1/3カップ
  - ・塩 砂糖 酢 適宜
- (ない場合は普通の豆腐でもよいが水切りする)

### 作り方



## 白和え

紅白なますに豆腐とピーナッツが絡むまろやかな一品。

## 山里・明宝の

# 食づること かぼちゃの粥

### 出汁は煮干し

煮干しや昆布などの海産物は、昔は行商さんが自転車で売りに来て、量り売りしてくれたといわれています。明宝で出汁という煮干し出汁。煮干しは一昼夜ふやかします。このときの量は、だいたい1升の水にひとにぎりほど。煮干しが、古くなったら、臭いがでるので頭と腹をとって使います。出汁をとった「煮干し」は、みりん、酒、しょう油で炒って、ぱらりとゴマをかけて佃煮に。

昔は、このふやかした煮干しを入れた「うむし(煮干しめし)」が家のごっつおでした。牛蒡、人参、油揚げ、そして干し椎茸と戻し汁。これにしょう油を加えて、ごはんを炊きました。



### 行事に欠かせない 小豆ごはん

神事や行事にとってもよく登場するのが、小豆ごはん。昔は、餅米もつくっていましたが、だいたいを餅に使うので、赤飯というよりは、米を使った小豆ごはんを炊くお家が多くありました。一晩水につけた小豆を、弱火でかために煮ておき、少々の塩を加えて煮汁とともにごはんを炊きます。



### 冬至にいただく かぼちゃ粥



明宝では、かぼちゃ粥を炊いて冬至にいただきます。風邪を引きませんようにと願いを込めて、2〜3センチ角に切ったかぼちゃと米を土鍋に入れ炊き込み、わずかな砂糖としょう油で味つけします。



### 明宝独特の 甘めの汁、菓子椀

ひいなさまや報恩講のときなどに出される菓子椀。干し椎茸や焼き豆腐、人参などを切り、それぞれに味をふくませておいて、煮干しでとった甘めの汁をはっていただきます。

### 葬式や建前などに 出されたつぎ汁



掛踊で知られる寒水に伝わる、葬式で男衆がつくり、ふるまう甘辛い汁。郡上南蛮を焦がさないように炒って袋に入れ、椎茸でとった出汁に、しょう油、みりん、貴重な砂糖をたっぷり。沸かないようにじっくり煮立て、南蛮の辛みを出していき、5ミリ角に切った豆腐を入れてできあがり。



## 貴重なたんぱく源！ はちのこめし



土の中に巣をつくる地蜂（クロスズメバチ）の巣をとる「地蜂追い」。カエルや川魚などのエサをふらさげて、地蜂を誘い、目印を持たせて、追いかけます。巣を探しあて、煙を入れ気絶させて掘り出すのです。はちのこは、山間部の貴重なタンパク源。お母さんたちも喜び、巣から幼虫を一匹ずつ取り出して、はちのこめしを炊きました。

はちのこは、地蜂や、軒下などに巣をつくるヘイジ（スズメバチ）などの幼虫の総称です。はちのこめしは、炒つて、砂糖、酒、しょう油などで味をつけた佃煮をまぜていただきます。



## 川魚の いただきます方

家に釣りをする家族がいると、その食卓にもアマゴやイwanaといった川魚が登場します。塩焼きや一夜干し、甘露煮などでいただきます。甘露煮は、川魚を焼いてから煮しめていきます。このとき、梅ジュースをつくる際に出た梅と一緒に煮て臭みをとることも。実山椒を入れても美味。



## ひねた鶏下 つくった鶏ちゃん



卵をとるために、庭先で飼っていた鶏卵を産まなくなると、潰して、手づくり味噌やしょう油をベースにした自家製ダレに漬け込んで、畑でとれた野菜と一緒に

に炒めていただきました。今でも、家族や地域、老いも若きも集まると困んで食べる郷土料理です。



## むだなくいただく知恵 ケチャップ

朝晩の寒暖差がある明宝では、甘くておいしいものができるので、トマトづくりが盛んです。市場で売るとなると、トマトは緑のまま出荷することになります。畑で熟したトマトは自家用になります。完熟トマトは、ジュースにしたリケチャップにしたりと、お母さんたちは工夫してきたのです。

## 手づくりしてきた 食の道具



栃のアク抜きはたいへん、という話しを前述しましたが、皮むきのときに活躍するのが「栃くねり」という道具。曲がった木を山で探してきて組み合わせ、上下を反対に「くじる」ように使いますが、この道具は自分でちで手づくりしました。体の延長となる道具はほかに、すりこぎ棒や、豆かち棒などがあり、明宝歴史民俗資料館に展示されています。

