

郷土料理にチャレンジ!!!

冊子「伝えたい真庭の郷土料理」を活用して、家庭・学校・地域で郷土料理を伝承しました。郷土料理を通して心の交流の輪が広がっています。

保育所・幼稚園

中津井幼稚園
とんど



老人クラブのおじちゃんともちを焼き、ぜんざいを食べたよ。



川上保育園
もちつき



おもちつき楽しいね! 正月飾りや餅花づくりなど伝統行事も体験。

二川へき地保育園
そば打ち



そば打ち名人に教わってそば作り。こねるの大変。



新庄村保育所
七草がゆ

七草かゆ美味しくておかわりしたよ。

中和保育園
そば打ち



久世保育園
ひな祭り

上手に切れるかな?



草もち、ひしもち、ちらしずし、おじいちゃんおばあちゃんと食べると楽しいね!

小学校

八束小学校
蒜山の伝統文化を学ぼう

3年生ははぜを作りました。焦げないよういるのが大変!



醍醐桜すしと草もちに挑戦!行事食を大切に、子どもたちに旬の味を伝えたい!

中津井小学校
学校保健委員会



阿口小学校・幼稚園
食育参観日

初めておこわと豆腐づくりに挑戦!自分たちで栽培した大豆(きよみどり)が豆腐に姿へ身!



河内小学校
収穫祭

子どもたちが栽培したさつまいもで栗きんとんづくり。



けんぴき焼きの前でピース!郷土料理はお母さんの味!なつかしく忘れられない味!

菅部小学校
総合学習



中学校・高等学校

新庄村中学校
もちつき



4人が力を合わせてもちつき。はまぐり入りのお雑煮の出来上がり!



落合高等学校
食と健康教室

作ったことがなかったおせちもけんちんそばも美味しい。食事のこともっと気をつけたい。



地域

落合地区
昔遊びと巻きずし作り

クリスマスも郷土料理で。



栄養委員作成「野菜で作ったお雑煮」と郷土料理



巻きずし初めてうまくできなかったけど、美味しかった。家でも作ってみたい。



新庄村ひな祭り会
クリスマス会

若いお母さんは、おこわもこんにやく作りも初めて。コツがよくわかったわ。

湯原地区
育児クラブ

お父さん包丁さきもあざやか。



親子でミニ茶きんずし作り。自分で作ると美味しいね!



楽しく、ラップで茶巾しぼり作り。かるたとりも楽しい。

中和地区
三世代交流

地域でとれた食材いっぱい!の山菜が入ったちらし寿司・けんちん汁。

久世地区
新春かるた大会と郷土料理教室



勝山地区
伝承料理教室



6年生と保護者でおこわ・だんご汁に挑戦!家で子どもと料理をしたくなる内容。

川上地区
竹の子会

蒜山おこわ、だんご汁は大好評!



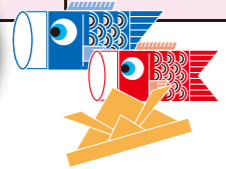
美甘地区
郷土料理教室



食べもの歳時記

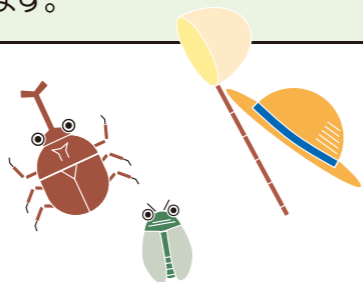
月	日	行事名	内容	行事食
3		彼岸(ひがん)	春分の日を中日として、その前後7日間を「春の彼岸」と言います。日本独自の仏教行事で、仏様をまつり、ぼた餅を供えました。 ○ぼた餅とおはぎの違い ぼた餅→牡丹の花にちなんだ名前・・・春のもの おはぎ→萩の花にちなんだ名前・・・秋のもの	ぼた餅
4	3	ひなまつり	3月3日の節句(桃の節句)には、ひな人形をかざり子どもの成長を祝います。真庭地域では、4月3日に祝う家庭が多くなっています。地域によっては、「ひなあらし」といって地域の子どもの連れだつて初ひなの家を廻り、ごちそうをよばれる習慣がありました。	まきずし あげずし くさ餅 ひし餅
5	5	こどもの日	男の子の節句で、こいのぼりや武者人形をかざり子どもの成長を祈り、祝います。かしの木は、新芽が出ないと古い葉が落ちないということから、「家が絶えない」という縁起に結びついています。 また、菖蒲湯に入ったり、菖蒲・かや・よもぎを束ねて屋根に上げました。	笹餅 ちまき かしわ餅

春



月	日	行事名	内容	行事食
6	25	代満て(しろみて)	「代満て(しろみて)」とは、田植えが終わった(代が満てた)ということです。また、「けんびき」とは、肩のこりのことで、農繁期の疲れをいやし、肩のこりをほぐすといって、ミョウガの葉で包んだ「けんびき焼き」が作られました。 地域によっては、田植えが終わると、赤飯・黒豆ご飯・かしわ餅等を作って、豊作を祈り、田植えの手伝いに来てくれた人々にお礼として配りました。	けんびき焼き
7		土用の丑(うし)の日	土用の丑の日に夏バテを防ぐためにうなぎを食べる習慣があります。タニシ、シジミ貝やニナを食べる家もありました。	うなぎ丼
7	7	七夕(たなばた)	「七夕」とは、7月7日の夕方を意味し、真庭地域では一月遅れの8月7日に行っています。庭先に笹竹を立てて、短冊に願い事を書いて飾りつけます。きゅうりの馬、茄子の牛、そうめん、だんごなどを供えます。はぜを供える地域もあります。	はぜ
8	15	盆(ぼん)	13日に盆の準備として、墓をそうじし、迎え団子を供え、迎え火を焚いて仏迎えを行います。 15日には、仏送りで、仏様の弁当として送り団子を作り、舟に入れ川へ流します。また、送り火も焚きます。	迎え団子 送り団子

夏



作成：岡山県真庭保健所真庭保健課
真庭地域食育推進協議会
発行：平成22年3月

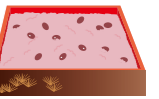
四季折々の行事に合わせて、家族で行事食を作り
楽しく食卓を囲みましょう!!!

秋

月	日	行事名	内容	行事食
9		お月見	旧暦の8月15日は『十五夜』と呼ばれ、「中秋の名月」、「いも名月」ともい、月の見える場所にすすきを飾り、月見団子、お餅、里芋、お神酒を供えました。作物の豊作を祈ります。	お月見団子 子芋の団子
10		祭り	秋には、収穫を神に感謝し、来年の豊作を祈ります。 また、翌年の安全と豊作も合わせて祈ります。さば寿司を作る地域が多く、秋祭りには欠かせないご馳走です。ほかに、地域ごとに特色のあるすしやおこわが作られています。	まきずし ばらずし おこわ 赤飯 煮しめ



冬



月	日	行事名	内容	行事食
12	21	冬至(とうじ)	寒いときには、かぼちゃなど色の濃い野菜を食べ、風邪を予防します。また、冬至には、ゆず湯に入る習慣があります。	冬至のかぼちゃ
12	31	おおみそか	おおみそかには、男性は、若歳様(わかとしさま)を第一にまつり、女性は、歳取りそばを作りました。そばを食べるのは、そばが長く伸びることから、家運や寿命が長いことに通じると考えられていたからです。 また、そばが五臓の汚れを取るということで、無病息災を祈ると言い伝えられていました。	年越しそば
1	1	元旦(お正月)	お餅は、昔から日本人にとってお祝い事や特別な日に食べる「ハレ」の食べ物でした。新年を迎えるにあたり、餅をつき、他の産物を一緒に神様に供えました。そのお供えをお下がりいただき、餅と共に煮て、人間も一緒にいただくのがお雑煮です。 「おせち」とは、「節句」がなまったものだという人があり、おせち料理とは、五節句の中のお正月のための料理のことです。主婦も、正月三が日くらいは、食事づくりの心配をしなくてもいいように暮れから準備しておく料理です。	雑煮(ぞうじ) おせち料理
1	7	七草	春の七草を食べると一年間の邪気を除き、万病を防ぐといわれ、奈良時代から行われていました。お正月でごちそうを食べた後の胃の休養と緑の野菜が不足するので考えられた昔の人の知恵です。	七草がゆ
1	11	鏡開き	鏡開きは新年の行事の一つです。正月11日、神に供えた鏡餅を割ってしるこや雑煮に入れて食べます。正月に切る・割るの言葉を嫌ったために開くと言います。	ぜんざい
1	15	とんど	あずき汁で餅を食べたり、あずきがゆを食べて祝います。餅を竹くしにはさんでとんどの火で焼いて食べる地域もあります。	あずきがゆ
2	3	節分	節分と言えば豆まきが代表的な習慣です。大豆を煎って、年の数だけ食べると健康に過ごせると言われています。 その他、イワシの頭を竹串にさして、家の出入り口に立てて魔除けとします。イワシの頭を焼くと、とても臭うので、このにおいで鬼を追い払うという意味があります。	豆まき かきもち

