

栄村 食の宝

ばあのごっつお うんめえ~のし ハレのひ ケのひ



栄村食文化レシピ編集委員会

目 次

栄村 食の宝 -----	1
発刊にあたって -----	5
このレシピ集を上手に使うために -----	6
いただくために	
レシピ集に出てくる主な -----	7
農産物などの重さ	
冬 (写真) -----	8
冬 (絵手紙) -----	9
菜 (せえ) -----	10
紅白なます -----	11
花豆の煮物 -----	12
黒豆煮 -----	13
田作り -----	14
白和え -----	15
えご -----	16
ぜんまい煮 -----	17
昆布まき -----	18
いもなます -----	19
五目なます -----	20
干しごごみの油いため -----	21
豆腐 -----	22
豆腐の味噌漬 -----	23
栃のあく抜き -----	24
栃餅・栗餅 -----	25
きびだんごのお汁粉 -----	26
きびあめ -----	27
つけな煮 (煮菜) -----	28
野沢菜の天ぷら -----	29
耳だんご (やしうま) -----	30
麴の作り方 -----	31
甘酒 -----	32

粉豆腐 -----	33
熊汁・うさぎ汁 -----	34
かて菜 -----	35
納豆 -----	36
しょうゆの実 -----	37
春 (写真) -----	38
春 (絵手紙) -----	39
ほうきんと味噌 -----	40
ぼた餅 -----	41
花わさびのおひたし -----	42
こごみのおひたし -----	43
アケビの新芽のおひたし -----	44
山菜天ぷら -----	45
竹の子汁 -----	46
焼き竹の子 -----	47
ワラビの海苔巻き -----	48
ウドの三杯酢 -----	49
ウドの煮物 -----	50
ギョウジャニンニクの醤油づけ -----	51
あさつきの酢味噌和え -----	52
ウルイの三杯酢 -----	53
みずなの佃煮 -----	54
みずなのバター炒め -----	55
いら草のエゴマ和え -----	56
さんしょ味噌 -----	57
ちまき -----	58
ちまきの巻き方の図 -----	59
凍み大根の煮物 -----	60
モミジガサの豆板醤和え -----	61
トリアシの酢味噌和え -----	62
手前味噌の作り方 -----	63

夏（写真）-----64

夏（絵手紙）-----65

フキの煮物-----66

フキの炒め物-----67

きやらぶき-----68

さやいんげんのいため煮-----69

棒ダラ煮-----70

赤飯-----71

山菜おこわ-----72

ゆうごのあんかけ-----73

ゆうごとくじら汁-----74

ゆうごのさしみ-----75

ざっこくびら-----76

なすとニシンのいこみ煮-----77

みょうがの甘酢漬け-----78

（即席漬け用）

みょうがの甘酢漬け-----79

（保存用）

やたら-----80

ズッキーニのエゴマ和え-----81

エゴマの葉の醤油漬け-----82

なすの漬物-----83

唐辛子の葉の佃煮-----84

白瓜の鉄砲漬け-----85

なます瓜と白瓜の粕漬け-----86

岩魚の塩焼き-----87

またたびの実の漬物-----88

塩煮芋-----89

秋（写真）-----90

秋（絵手紙）-----91

なます瓜の酢の物-----92

ズイキの酢漬け-----93

きくらげの酢の物・からし和え-----94

ブナハリタケの炒め物-----95

なめこ汁-----96

なめこのからし醤油和え-----97

カタハの煮付け-----98

ブナタケの味噌漬け-----99

キノコのパン粉焼き-----100

手打ちそば-----101

そば雑炊-----102

野沢菜漬け-----103

みの干し珍味-----104

小豆かゆ-----105

きびごはん-----106

芋汁（とろろ汁）-----107

野菜の味噌漬け-----108

手作りこんにゃく-----109

いつでものごっつお(通年)(写真)---110

いつでものごっつお(通年)(絵手紙)---111

あんぼ-----112

そばあっぼ-----113

かぼちゃあっぼ-----114

早そば-----115

天井焼き-----116

そばすいとん(そばの団子汁)-----117

干しズッキーのサラダ-----118

五目豆-----119

栄村の一生の儀礼-----120

栄村の年中行事と行事食-----124

編集後記-----130

栄村 食の宝



月岡の道陸神まつり



秋山郷の岩魚



根曲り竹の子



ギョウジャニンニク



ぜんまいちみ



ゆうご



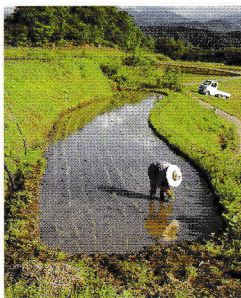
ウド



ハリギリ



わさび



田植え



秋山郷の山桜



カタクリとこごみ



出荷を待つ山菜

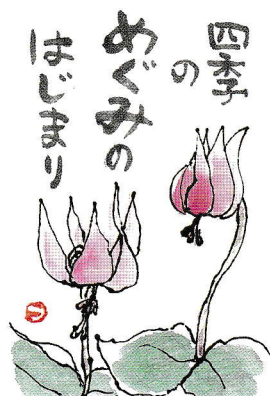


あせ刈り



焼 畑

春



春の彼岸ころになると雪も溶け始め、まずふきのとうが顔を出します。それからはどんどん雪が溶け、山菜達が芽吹いて行きます。一年で一番忙しい季節であり、一番うれしい季節です。次々と出る山菜を採り、次の季節のためにと加工すると同時に田んぼや畑の仕事も始まります。伸び始めた草の香りが心地よい季節。

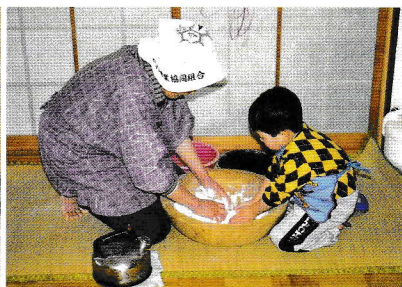
旬の春の恵みをいただき、エネルギーをもらいます。



いつでものごっつお

日常の食べ物として…

くす米や雑穀類を粉にして食べる「粉食」も大事な食文化のひとつです。栄村の米はもちろんうまい。あんぼ（あっぼ）といったものも時々食べたくなる、懐かしさを感じる食べ物です。そして、「歳を重ねる毎に食べたくなる」と言う年配の人も多いようです。



あんぼ

●材 料 約20個分

米の粉 1升(1.1kg)

大根あん

大根菜 500g	味噌 50g
塩 大さじ1強	サラダ油 少々

小豆あん

小豆 250g	砂糖 250g
塩 5g	



●<作り方>●

- ①小豆はたっぷりの水に一晩浸し、ゆでる。途中2回程水を足して（煮え水）芯までやわらかくなる様にゆでる。柔らかくなったら水分をとばしながら1時間程良く練る。砂糖と塩を加えてからも更に焦がさない様に1時間程練って火を入れる。あんこが固くなるまで良くかき混ぜる。
- ②大根菜は、たっぷりの湯に塩ひとつまみ入れた中でゆで、細かく切っておく。これをサラダ油で炒め、味噌と塩で味を整える。
- ③米の粉に熱湯1½をかき混ぜながら入れ、耳たぶ程度まで良くこねる。
- ④③をこぶし大にちぎり、約20分蒸し更によくこねて照りを出す。
- ⑤④を1個100g程度に丸め、中に大根あん又は小豆あんを30gに丸めた物を形良く入れて整形する。固くなったら焼くと香ばしくなる。

- ・「あんぼ」は昔、くず米を粉にひいて作り、主に農閑期の普通の食事の時に食べた。くず米で作った「あんぼ」はあまりおいしい物ではなかった。
- ・近年は栄村産の良質米コシヒカリを製粉して作り、旨くなった。
- ・以前はお湯でゆでて作ったが、村の振興公社の勧めにより昭和63年頃から「あんぼ」の商品化を行った竹の子会の皆さんなどが研究し蒸す製法にした。蒸す事で旨みも残り、形も整いつやが出る。
- ・米の粉を使った「あんぼ」は新潟県でも作られる。長野県内では上伊那地方でえびす講の頃作る「米の粉のおやき」がある。米で作るので腹持ちが良い。似た形態の小麦粉の「おやき」とはまた違った風合いがある。
- ・草あんぼ（米の粉3kg、アク抜きしたよもぎ150g）もおいしい。