

みやこ宝こよみ

山と海をつなぐ食、山と海が生んだ神楽



自然

黒森山と遠く伊予海や近海の漁船は、黒森山を背景にする。カクタリ(綿々崎→浄土ヶ浜)、ハマナス(海浜植物(物内浜、松月浜)、ハマギク(ハマギク内浜、松月浜)

黒森神楽

舞い初め(1月3日) 門打ち(1月4-5日) 陸中沿岸各地を巡業
黒森神社大祭(第3日曜日) 神楽の上演 市内の神社の祭りでも、神楽祭が知られて舞うこともある。 舞納め神楽(第1日曜日)

節句料理

正月(1/1~7) 雑煮・煮しめ 鮭・なめた 腹子のなます ところ飯・おふかし ござ餅 小豆餅・あんこ餅
節分(2/3) 炒り豆 豆ご飯 けいらん
桃の節句(3/3) ちらし寿司 はまぐりのお吸い物 お農神様(3/16) 俵まんじゅう きびのすずり団子
端午の節句(5/5) 柏餅 ちんすく 揚げ餅 赤飯・煮しめ ぼさ貝(お吸い物)
夏至 ところてん
ナカノビ(8/7) 小豆ぼた餅 おつげぼた餅 ささげぼた餅 ござ餅 ひもかわ(くるみだれ) 八杯豆腐 ぬべい汁 夕顔の煮付け
クニチ(9/9) 新穀飯 すっどぎ(豆とぎ) 十五夜(9/15) 月見団子 お農神様(9/16) 焼き魚・煮しめ おひたし・きび団子 ところ飯 秋彼岸 彼岸まんじゅう
二十日講(10/20) 餅煮しめ まつたけ人参 ぎんなんの蒸漬 箱刈り 菊の飾り物 ところ餅
お大師様(11/23) 小豆がゆ 団子 豆腐田楽 汁
大黒様の年寄り(12/9) 大豆・田楽豆腐 きな粉・ところ飯 山の神様の年寄り(12/12) すっどぎ ささげの赤飯 八杯豆腐 冬至 カボチャ きな粉餅

郷土料理

いちご煮 鮭の紅葉漬 鮭のあら汁 鮭焼石 白子のお吸い物 きびまんじゅう 鮭おこわ どんこの逆さ焼 どんこ汁 かさの酢の物 山菜菜と小女子のみそ汁 ちらし寿司 めかぶの酢の物 めかぶ汁 わかめの茶漬 うごぎのほろほろ よもぎ大福 あさりご飯 あさりの酒蒸し おはぎ 大福餅 ぼた餅 わらびのたき いかの白子汁 かつへの煮物 ほかの刺し身 ほうじ餅 ほうじのお吸い物 ほうじとさけの酢の物 いかのたまから 型団子 ひもかわ ほうじ餅 ほうじのお吸い物 ほうじとさけの酢の物 いかのたまから 型団子 ひもかわ いかの刺身 かぼちゃのいご煮 さんまの刺身 さんまのたき さんまのすり身 ぼたの刺身 おでん くりご飯(おこわ) まつたけご飯 いかの塩辛 かつのお吸い物 きび団子のおしるこ ころも さいなます 水頭なます あわびの天ぷら あわびご飯 いかの酢の物 いかのぼた煮 はらこうどん めかぶところ飯 ささげの赤飯: 小豆に似た大豆、皮が固くて割れないので、赤飯に入れる。割れると、縁起が悪いから。

通年

ひつまみ、煮しめ、豆とぎ、八杯豆腐、けんちん汁、すっどぎ、柏餅、きび粉のしるこ団子、白和え、ごま和え、くるみ和え、いなみ入り赤飯、ひゅうず、わかめの油炒め、鮭の押し寿司

山菜・キノコ

シイタケ アミタケ ヒラタケ キクラゲ シイタケ
フキノトウ(ばっけ) コゴシ キョウジャニンニク タマゴダケ ハツタケ、アイタケ オオイチョウタケ ヤマブシタケ、ホウキダケ エノキダケ
コゴシ ウルイ シドモ(モジガサ) セリ タケノコ スギタケ チチタケ マツタケ、ヤマブシタケ、サクランメジ マスタケ ナラタケ(ぼり)

サケ

サケの遡上 後期群 サケの遡上 早期群(9月~11月) / 後期群(11月~2月中旬) サケの捕獲・採卵・受精・孵化・育成 受精卵→放流まで約5カ月、体重1.5グラムほどに育った稚魚を放流する
サケの遡上 後期群 サケの遡上 早期群(9月~11月) / 後期群(11月~2月中旬) サケの捕獲・採卵・受精・孵化・育成 受精卵→放流まで約5カ月、体重1.5グラムほどに育った稚魚を放流する
サケの遡上 後期群 サケの遡上 早期群(9月~11月) / 後期群(11月~2月中旬) サケの捕獲・採卵・受精・孵化・育成 受精卵→放流まで約5カ月、体重1.5グラムほどに育った稚魚を放流する

海の幸

アンコウ ●鍋物 マダラ ●刺身、鍋物、干しタラ、塩だら、粕漬汁 ※アラ汁がおいしい スケトウダラ ●卵巣の塩漬、たらこ、すり身、たらこ ドンコ(エゾアイナメ) ●干物、肝臓も美味、煮つけ キチジ(キンキ) ●煮つけ、粕漬汁、アヒラベース ※キチジは脂が強く、通商さんも刺身にはしない。 スイ(クソイ) ●刺身、煮つけ、塩焼 メスケ ●鍋、煮つけ アブラサメ(アブラツノサメ) ●酢みそ、練り製品 カスベ(オナガカスベ) ●練り物の原料 アイナメ(あぶらめ、あぶらっこ) ●塩焼き、煮つけ、刺身、粕漬汁 / オキアブラメ(アブラボウ) ヒラメ ●刺身、煮つけ、フライ / マコガレイ(おあか) ●刺身、煮つけ、から揚げ ナマダレイ(ハシガレイ) ●煮つけがおいしい、ワカメと一緒に煮つけにする。 / アカガレイ ●刺身、塩焼、煮つけ / ヤナギカレイ(ヤナギムシガレイ) ●干物 ミシガレイ(ムシガレイ) ●刺身、干物 / ソウリカレイ / アブラガレイ / セイタガレイ(サメガレイ) ●煮つけ、皮をはいて出前、ムシガレイに ※皮も焼くとおいしい。 サクラマス(カラフトマス) ●筋子、フライ、塩焼、ムニエル、缶詰 / ママス(サクラマス) ●塩焼、ムニエル / スケマス(マスノスケ) ●塩焼、缶詰 イカガコ(めろとど、こうご) ●しらす干し、塩焼、バター焼き イワシ(マイワシ) ●しらす干し、干物、ツミレ、塩焼 トビウオ(ツツシビウオ) ●塩焼、干物 サンマ ●塩焼、おぼろ焼、缶詰 ※夏おいしい サワラ ●造り、刺身、照り焼き、魚すき ※おいしいものは「サワラ」と呼ぶ カツオ ●たたき、なまり、鰹節、塩辛 ※戻りカツオ マカジキマグロ ●刺身、照り焼き ※身が長い メカジキマグロ ※身が白く、脂ののっている サバ(マサおとびゴマサバ) ●塩焼、しめぼし、味噌煮、から揚げ、干物 / アジ(マアジ) ●塩焼、干物、たたき、フライ / タナゴ(ウミタナゴ) ●塩焼、煮つけ イナダ(しよっこ、にさい、わらさ) ●煮つけ / 照り焼き / フリ ●刺身、照り焼き、塩焼、煮つけ ヒラマサ ●刺身、照り焼き、塩焼(フリよりよい)、煮つけ

甲殻類

マダコ ●生食、酢の物 ミズダコ ケガニ / スワイガニ スルメイカ(すめめ) ●刺身、フライ / ナリイカ(すめめ) コウイカ マダコ クリガニ ※ケガニと同じ仲間、花見の頃にみられる

貝・ウニ類

イワガキ(マガキ) シェウリ(ムラサキガイ) 殻付ツブ、ムキツブ ホタテ ホヤ(マボヤ) ●生食、塩漬、燻製 アサリ 花見ガキ ※収穫時期を逃らせず、ふつとの1.5~2倍の大きさに育ったカキ 加熱用 シツタカ ムキツブの身 ホタテ ※旬は貝殻が大きくなる夏 ホヤ ※7、8月頃が旬 生ウニ ●生食、塩漬 ※旬は6月~7月、焼ウニ6~8月 夏頃のウニは当前まで ナマコ(マナコ) ●生食、炒り子、このわた

海藻類

生ワカメ・ワカメクサ、メカブ ●酢の物材料、ラーメンの具など 養殖ワカメ (田老:真崎わかめ) 養殖ワカメ (重茂:重茂わかめ) 養殖ワカメ 養殖ワカメ ●生食、酢の物材料、ラーメンの具など 天然ワカメ ※養殖ワカメが全体の8割、天然ワカメが2割。 ワカメと春の南風 [鮫も通ず] 南風の季節は、養殖ワカメの採取時期。身を切る寒風なので採取作業が激し。 「春いちばん」 12月頃からみられる養殖ワカメの旬は、軟らかくておいしい。ナマダレイといっしょに煮て、添える。

