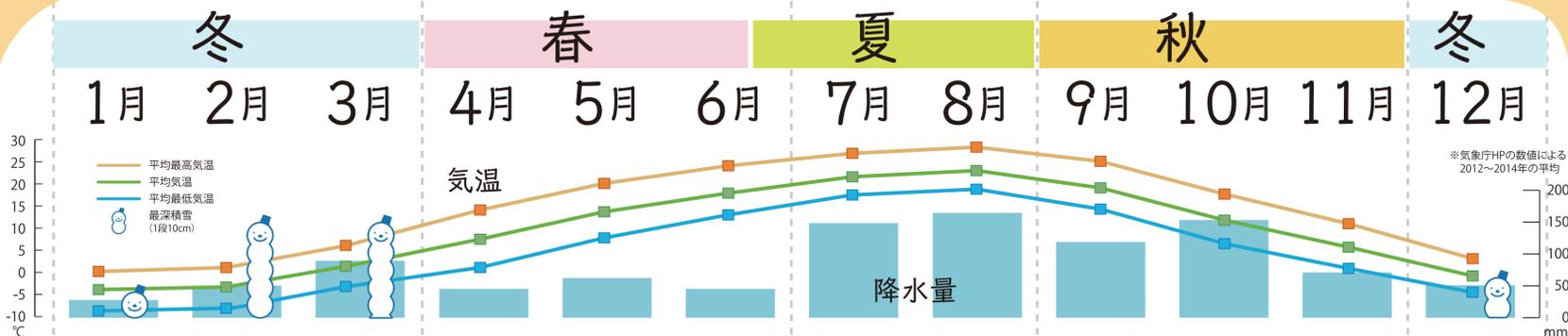


# 二戸 食の宝こよみ

Ni no he Shoku no Takara Koyomi



## 自然



## 行事

- 香香稲荷神社裸参り 1月上旬
- サイトギ 旧1/16 似鳥八幡神社
- 稲庭スノートレッキング 3月
- 天台寺春の例大祭 5/5
- 天台寺あじさい祭り 7月中
- 二戸まつり 9月第1金・土・日
- 花見 4月下旬~5月上旬
- 折爪岳山開き 6月第1日曜
- 折爪岳のヤマツツジ
- ヒメボタル観賞会 7月中旬
- 福田の人形まつり 8/16 高清水稲荷神社
- 天台寺秋の例大祭 10月第1日曜
- 金田一温泉観光りんご園収穫祭 11月第2日曜

## 郷土料理

### 年中行事と行事食

<p>■大正月 1/1 餅(きなこ、くるみ、ごま)・雑煮</p> <p>■小正月 1/15 &lt;女の年取り&gt; 白酒・赤飯・けんちん汁</p> <p>■おしらさま 1/16</p>	<p>■節分 2/3 炒り豆</p>	<p>■桃の節句 3/3 赤飯、煮しめ、白酒</p> <p>■農神様の日 3/16 (農神様が山から種子を持って来る日) へつちよだんご</p> <p>■春の彼岸 彼岸だんご</p>	<p>■お釈迦様/お薬師様の縁日 4/8 精進料理の煮しめ・よもぎ餅</p>	<p>■端午の節句 5/5 赤飯・煮しめ・赤魚</p> <p>■八十八夜 5/2 (種まきを始める日) よもぎ餅</p>	<p>■むけの節句 6/1 乾し餅(寒餅)</p> <p>干し餅 正月の鏡餅を干しておいて、6/1に焼いたり、油で揚げて食べる。乾し餅をパリパリと食べると、「鬼の骨、喰んでらー」と鬼が逃げていく。</p> <p>「ぼっかり料理」 ぶだんは、春は山菜ばかり、夏は夏野菜ばかりといったように、旬の同じ食材ばかり使った料理を食べたので、「ぼっかり料理」と言っていた。</p>	<p>■七日盆 8/7 精進料理・麦はっと(手打ちうどん)</p> <p>■お盆 8/13-16 (種まきを始める日) へつちよだんご</p> <p>■秋の彼岸 彼岸だんご</p> <p>■九日 9/29 くいち餅</p>	<p>■十五夜 9/15 枝豆・だんご</p> <p>■農神様の日 9/16 (農神様が山に帰る日) へつちよだんご</p> <p>■秋の彼岸 彼岸だんご</p> <p>■九日 9/29 くいち餅</p>	<p>■庭仕舞・えびす講 11/20 へつちよだんご・天ぷら・揚げ麩の吸い物・そばはっと</p> <p>■お大師様の年取り 11/24 小豆がゆ</p>	<p>■冬至 かぼちゃ</p> <p>■すず払い 12/25</p> <p>■餅つき 12/28</p> <p>■大晦日 12/31 &lt;男の年取り&gt; 魚の煮付け・酢の物・そばはっと</p>
--	--------------------	---	--	--	--	---	--	--	--

## 保存食

### 漬物 寒干し みそ

- キュウリ まるごと漬け・からし漬け・塩漬け
- タカナ(黄カラシナ) 塩漬け
- ナス 塩漬け・からし漬け
- ダイコン がつら漬け・たくあん一本漬け
- 赤カブ 塩漬け・菊花漬け
- ハクサイ 塩漬け・キムチ漬け
- 凍み豆腐
- 寒干し大根
- 干し菜(大根葉)

## 里の恵み

### こくものまめ

種まき 開花 収穫

大豆 開花

小麦 穂つき

### くだもの

リンゴの花

サクランボ(佐藤錦・紅秀峰)

ブルーベリー

## 山の恵み

### 山菜 キノコ

アサダキ(アサツキ) 3月~5月上旬	シイタケ(原木栽培) 5月	ハタケシメジ 8月下旬~9月 (最低気温が15℃程度が3日くらい続いた後)	山菜、キノコの保存 悪くなりやすい素材なので、収穫後はすぐ湯通しをし、塩漬け、または乾燥する。
アサツキと鶏肉の卵とじ	天ぷら、油炒め	ひつみの出汁	
バッケ(フキノトウ) 3月~4月	天ぷら、油炒め	【カツウ】みそ汁の具、大根おろしと酢であえる。南蛮との炒め物【ハツタケ】直火で焼く、しょう油で煮込んで保存し、暖かいご飯にかける	
ユムギ(ヨモギ) 4月~6月上旬	ユムギもち	ネッコモダシ(ホウキダケ) 8月下旬~10月	高級品、「山のアツビ」といわれる
コゴミ(ササゲ) 4月~5月	酢みそあえ、天ぷら、塩漬け、ゆでて冷凍保存	ラクヨウキノコ(ハナイグチ) 9月	キノコは大根おろしと食べる。キノコは食べすぎると胸焼けするため、胃腸にやさしい大根おろしといっしょに食べるとよい。
ゼンマイ 4月中旬~5月	油揚げとゼンマイの煮物、ゆでて天日干して保存	マツタケ 9月~10月中旬	炭火焼き、マツタケご飯
ギョウジャニンニク(アイヌネギ)・ヤマウド 4月~5月	【ギョウジャニンニク】炒めもの、天ぷら、しょう油漬【ヤマウド】天ぷら、酢みそあえ、ホヤとワドの酢の物	アマタケ 9月~10月	みそ汁の具、大根おろしと酢であえる
タラップ(タラの芽) 4月中旬~5月上旬	天ぷら、酢みそあえ、ほうたけ(開いた)ものは甘辛煮	シメジ(ホンシメジ) 9月~10月	煮物に入れる(出汁がよく出る)
シドケ(モミジガサ) 4月中旬~6月	塩づけ(シドケの本漬)、ざっとゆがいて塩	コウタケ 9月中旬~10月上旬	コウタケご飯 *特有の香り
フキ・ワラビ 煮しめに欠かせない。収穫と仕込み(塩漬)5月末~6月上旬	フキ・ワラビ・ヒメタケノコ(ネマガリダケ)・ミズ(ウバミソウ)・ポーナ(ヨブスマン)・コシアブラ	ナメコ・マイタケ 9月中旬~10月中旬	【ナメコ】みそ汁の具、煮付け(佃煮)【マイタケ】すき焼き、煮物、マイタケご飯
トコロ(オニドコロ) 10月~3月	整鬚期。ゆでたものを、毎日少しずつ、お茶をのみながら食べる。苦いのが癖み付きになる味	ミズのゴボ 9月	しょう油漬(3日くらい)

## 漆

### はちみつ 漆かき

二戸の漆生産は日本一 樹齢15-20年の木に漆を塗って樹液を採取する。漆の木に漆を塗ることを「辺」といひ、採取時期によって漆の性質も異なる。最後の一滴までむだにせずにか。

養蜂

漆の花

漆林の紅葉

漆かき 山開き: 初辺 6月~7月 盛辺 8月 末辺 9月 裏目掻 10月 伐採(止掻き、枝掻き) 10月

## 川

ウグイ解禁(通年)

アコ解禁

イワナ・ヤマメ解禁

カジガガエル(馬淵川・安比川)

サケの遡上(馬淵川)

馬淵川

鮎つり

