

お盆の行事は、亡くなった先祖の霊が帰ってくるということで、県下各地でまだまだ丁重に行われています。都会に出た子どもも、お正月には帰ってこなくともお盆には帰ってくると言います。旧暦で7月15日、新暦で8月15日ですが、この前13日に先祖霊を迎え、15日に送りますので、3日間はしっかりお祀りします。

法事はお盆と同じく仏教の元でのしきたりで、特定の個人の亡くなった日を偲んで、その人の冥途の幸福を願い、故人があのお世でよい報いを受けられるように、この世に残された者が仏さま（故人）の供養をすることです。法事にかかわる行事食は、お盆と同様精進材料を用いて作られる料理で、内容に地域差は余り見られませんが、呼び方が異なることが多いです。

お葬式は特定の個人が生に別れを告げて死の世界に行くときに、宗教的に鎮魂と在世の人たちとの別れの儀式を意味します。

お葬式にまつわる行事食は「通夜振る舞い」（通夜の飲食）、出棺に際して（最近では、葬儀式に先立っての場合も多い）の「出立ち振る舞い（ワカレメシ、タチメシ、ナキワカレ）」、火葬後の「精進落とし（精進上げ、仕上げ、忌中払い、お斎など）」があります。飲食は人間の交わりを象徴するものですから、死者と食事を共にすることによって、死者と最後の交わりをし、別れを行います。四十九日の忌明けに作る「四十九餅」は、死者の霊との最後の食い別れとも、忌明けに際しての清めの意味合いがあるとも言われます。

また菰野員弁一帯で赤飯がお葬式の食事の席で出されるのはかなり特異な例であると思われます。

4 お盆の行事食と霊供膳



精進ちらしずし
精進漬物ずし・精進あげずし
七種汁（なないろじる）



盆汁
じんぷく汁
ひょう菜の和え物
にあいなます（あいまぜ）



霊供膳13日のお膳
霊供膳14日のお膳
霊供膳15日のお膳
麴味噌汁
とんがらし汁（唐辛子汁）



精進ちらしずし

材料 (5人分)

| | |
|---------------|-------|
| 白米 | 400 g |
| 【合わせ酢】 | |
| 酢 | 60 ml |
| 塩 | 8 g |
| 砂糖 | 25 g |
| 干しいたけ | 5 枚 |
| 人参 | 50 g |
| ごぼう | 30 g |
| れんこん | 40 g |
| 高野豆腐 | 1 枚 |
| 油揚げ | 1 枚 |
| きゅうり | 1 本 |
| いんげん | 2 本分 |
| 青じその葉 | 3 枚 |
| 卵 | 3 個 |
| 生姜の甘酢漬け | 適宜 |

作り方

① 具の準備

- ・しいたけは甘煮にし、上に飾るものは飾り切りまたはせん切り。ほかは小さく切る。
- ・人参は旨煮にし、上に飾る分は花形または細長いせん切り。残りは小さく切る。
- ・れんこんは酢煮して、上に飾る分は花れんこんにし、残りは粗みじん。
- ・ごぼうはささがき、高野豆腐は戻して小さく切り、油揚げは油抜きし、小さく切りそれぞれ煮て味付ける。
- ・きゅうりは小口切りにし、塩揉み。
- ・いんげんは青茹でし、斜め切り。
- ・卵は錦糸卵にする。

② 飯を炊いて合わせ酢ですし飯にする。

- #### ③ ①の具のうち、上に飾る分（しいたけの飾り切り、人参の飾り切り、酢煮れんこんの飾り切り、錦糸卵、生姜の甘酢漬け）を除いてすし飯に混ぜ込む。

④ ③を盛り付け、上に飾る材料を体裁よく飾る。

エピソード

精進料理は、肉や魚など動物性の食材を使わず、野菜、山菜、海藻、穀類などを使います。味付けも動物性のだしは使わず昆布やしいたけ、油揚げなどが中心。

油を使うことで、植物性のだしの味を引き出すものです。料理の支度自体が修業のひとつとされ、「殺生をせずに、心身を清める」意味があるそうです。精進料理は鎌倉時代に仏教とともに中国から伝わったもので、禅宗のお寺によって広められました。



精進漬物ずし



精進あげずし

精進漬物ずし・精進あげずし

精進漬物ずし

材料 (10個分)

| | |
|----------------------------|-------|
| ずし飯 | 400 g |
| きゅうりのぬか漬け | 2切 |
| 高菜漬け | 2枚 |
| 芋茎の梅酢漬け | 1/2本分 |
| 瓜等の粕漬け | 2切 |
| 他に伊勢たくあん、生姜や赤しその甘酢漬け、梅干しなど | |

作り方

- ずし飯を握り、上にきゅうりのぬか漬け、瓜の粕漬け、生姜の酢漬けをのせて更に握って馴染ませる。
- 高菜漬けを広げ、その上に握ったずし飯をのせ、めはりずしのようにくるむ。
- 高菜漬けを広げ、その上にずし飯を広げ、中央に伊勢たくあんを細く切ったものや芋茎の梅酢漬け、きゅうりのぬか漬けを細く切ったものを置き、梅干しの身を少しづつつけて、のり巻きのように巻く。適宜切る。
- 彩りよく盛り合わせる。

精進あげずし

材料 (10個分)

| | |
|-------|-------|
| ずし飯 | 400 g |
| いり白ごま | 20 g |
| 油揚げ | 5枚 |

【調味料】

| | |
|------|--------|
| 砂糖 | 15 g |
| しょうゆ | 15 ml |
| だし汁 | 200 ml |

作り方

- ずし飯にいりごまを混ぜ、酢水でずし飯を10個に軽く握る。
- 油揚げは半分に切って袋を開き、だし汁と調味料を入れ、弱火で調味料がなくなるまで煮る。
- ②に①を詰め、形を整え、盛り付け供する。油揚げを裏返しでずし飯を詰めるのもよい。



七種汁の材料例



七種汁 (なないろじり)

材料 (10人分)

| | |
|-----|----------|
| 油揚げ | 2枚 |
| 枝豆 | 60g |
| ささげ | 50g |
| 茄子 | 1個 |
| ずいき | 100g |
| 人参 | 50g |
| ごぼう | 50g |
| 水 | 1500ml |
| 味噌 | 120~150g |

作り方

- 油揚げは短冊切り、ささげは3cm長さ、茄子は小口切り、ずいきは皮をむいて乱切り、人参は短冊切り、ごぼうは大きめのささがきに下ごしらえをする。
- 鍋に水を入れ、火にかけて煮えにくい材料から入れて最後に味噌で味付けする。多種類の材料から味が出るのでわざわざ煮出し材料を使わない。

ポイント&アレンジ

使用する食材は上記の他、身近に入手できる物を適宜用いればよいです。例えば、油揚げ、豆腐、ささげ、茄子、里芋のずい、間引き菜、人参、若ごぼう、ねぎ、ひゆ菜、枝豆など家庭にある野菜を中心にとりあわせ、また材料として、今は日常食材として使われていない野草も用いられます。七種揃わないときは、6~5種でもよいが、3種では日常の汁になってしまうので避けます。種類が少ないと味噌も数のうちに数える場合もあります。具沢山の汁はだしを入れなくても、材料から旨味がでて美味しい汁になります。

エピソード

「なないろ」とは、色彩ではなく、七種類のものを使って具沢山に作る味噌汁を意味しており、伊勢市小俣町辺りでの呼び方です。

8月の盂蘭盆にご先祖様をお迎えし、ご先祖様が在宅期間中は朝、昼、晩と食事をお供えします。そのお供えは基本的には旬の野菜や海藻や穀類などいわゆる精進ものを使った献立です。献立は決まっているわけではありませんが、生きているお客様をおもてなしするように毎回違った料理をお供えします。お供えの献立は、隣近所の親しい仲で材料や出来上がった料理をお供えの量だけいただくこともあります。



盆 汁

材料 (6人分)

| | |
|------|--------|
| 大豆 | 1/4カップ |
| かぼちゃ | 50g |
| ごぼう | 50g |
| 茄子 | 1個 |
| 油揚げ | 1枚 |
| いんげん | 3本 |
| 味噌 | 大さじ3 |
| だし汁 | 4カップ |
| 新生姜 | 1かけ |

作り方

- ① 大豆は前日から一晩水につけておく。
- ② ごぼうはささがきにし、酢水につけ、さっと茹でておく。
- ③ 茄子は4つ割りにして、小口切りにする。
- ④ 生姜は薄切りにする。
- ⑤ だし汁に大豆・油揚げを入れ、茄子が煮えたら、味噌・生姜を入れてさっと煮る。

エピソード

中勢地方でお盆のときに作られます。煮干してだしをとり、汁の実が多く、夏野菜を入れます。また伊勢志摩地区（鳥羽市）では同じ盆汁という名

前でお盆のときに作られますが、使用する材料が異なります。ただ野菜の形が残るように煮ます。7種類の野菜を使用するので「七色汁（なないろじる）」ともいいます。



じんぷく汁

材料 (4人分)

| | |
|------------|--------|
| 切り昆布 (糸昆布) | 15 g |
| 茄子 | 1個 |
| 油 | 大さじ1 |
| しょうゆ (たまり) | 20 ml |
| 水 | 200 ml |
| みょうが | 1個 |
| こしょう | 少々 |

作り方

- ① 水で戻した切り昆布をよく洗って砂やごみをとる。
- ② 茄子は縦半分にしたものを横に半分に切り、それを又縦に切る。
- ③ 切り昆布と茄子を油でよく炒める。(こくが出る)
- ④ 水を入れてしょうゆ (たまり) で味付けする。
- ⑤ 食べる直前にみょうがのせん切りとこしょうを入れる。お好みでねぎの小口切りを薬味としてもよい。

ポイント&アレンジ

- ・ 切り昆布をよく洗って砂等をきれいに落とします。
- ・ 油で十分に炒めます。
- ・ お盆のお供え物なのでかつお節が使えないため、油でよく炒めてこくを出し、みょうが、こしょう、ねぎなどの薬味で食べます。

エピソード

北勢地方で8月14日のお盆にお供えする料理として作っていました。今も引き継いで作られています。ご先祖様をお迎えする行事食です。



ひょう菜



ひょう菜の和え物

材料 (10人分)

| | |
|------|------|
| ひょう菜 | 1把 |
| 十八豆 | 半把 |
| 大根葉 | 半把 |
| 茄子 | 1個 |
| ごま | 小さじ2 |
| 味噌 | 大さじ2 |
| 砂糖 | 大さじ3 |
| 酢 | 大さじ1 |

作り方

- ① 十八豆は茹でて3~5cmに切る。
大根葉とひょう菜も茹でて水に取り、絞って切る。
茄子もへたをとり、茹でて3~5cmに切る。
- ② ごまをすり、調味料を合わせた和え衣の味を調べて①を和える。

エピソード

ひょう菜はモロヘイヤによく似た植物で、先祖が霊界に帰っていったときに、先祖同士「ひょう菜の味噌和え食べてきたか」と会話するそうです。そして「う

まきってた(美味しかった)」と言うとのこと。なのでお盆には必ず作らねばならないとのことでした。

尾鷲(おわせ)では、お盆の頃になると、ひょう菜はひとりばえで、そこかしこに生えて成長してきます。足りないときは買うこともできます。



にあいなます (別名 あいまぜ)

材料 (15人分)

| | |
|---------|------------|
| 干しいたけ | 50 g |
| 砂糖 | 大さじ3 |
| 濃口しょうゆ | 25ml |
| れんこん | 1節 (180 g) |
| 砂糖 | 大さじ1 |
| みりん | 20ml |
| 塩 | 小さじ1/2 |
| 酢 | 小さじ1 |
| ごぼう | 1本 (150 g) |
| 砂糖 | 大さじ1と2/3 |
| 塩 | 小さじ1/2 |
| 人参 | 1本 (150 g) |
| 砂糖 | 大さじ1 |
| 薄口しょうゆ | 大さじ1/2 |
| 塩 | 少々 |
| 凍りこんにゃく | 10枚 (15 g) |
| 砂糖 | 大さじ2と1/3 |
| 塩 | 小さじ1 |
| 豆腐 | 30 g |
| 青板昆布 | 30 g |
| 【合わせ酢】 | |
| 酢 | 120ml |
| 白すりごま | 大さじ3 |
| 砂糖 | 200 g |

作り方

- 干しいたけは水に戻し、幅5mmに切る。ごぼうは長さ3cm、幅5mmに切り水に浸けておく。人参も同じ長さに切る。れんこんは縦半分に切り薄い半月にし、あくを抜く。酢水につける。凍りこんにゃくは、野菜の長さにそろえ、はさみで切り水に戻しておく。
- ①の材料をそれぞれの調味料で煮て味をつけ、冷ましておく。
- 豆腐は水に戻し、甘酢に漬ける。
- 青板昆布は①の材料に揃えはさみで切る。
- ②、③、④を合わせ、合わせ酢に漬けて一晩置いてからいただく。

エピソード

法事のときに作られる和えものです。「にあいなます」は中勢地域の呼び方です。「あいまぜ」は、松阪や伊勢の呼び方で、材料にごぼうを入れません。

霊供膳 13日のお膳



13日夜の煮物の材料



13日夜のお膳

1日目（13日）の献立例

昼 水とすいか（ねぎらいとして）
あこや（落ち着きだんごとして）

夕飯 白飯
煮物のおかず（ぜんまい、ふき、かぼちゃ、しいたけ、油揚げ、人参、ごぼう）
漬け物2種



水とすいか



あこや

エピソード

これは、三重県尾鷲市須賀利の霊供膳です。

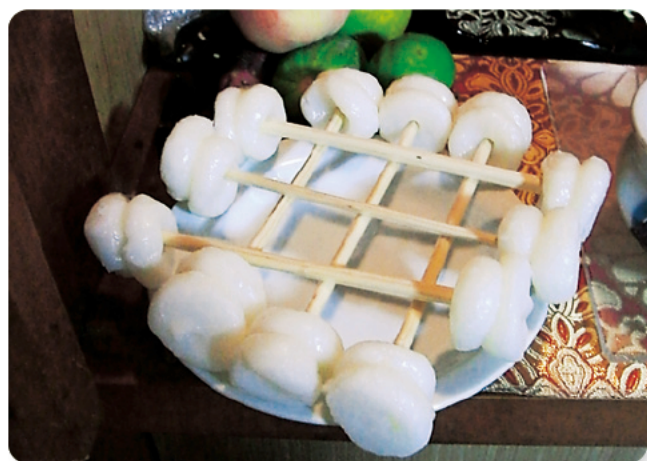
須賀利地区では、新暦8月13日から15日夜までお盆の行事が行われています。

12日（前日）にお墓を掃除し、先祖霊（しょうろ様）を迎える準備として仏壇にはきんらん緞子の豪華な敷物を敷き、その上にお供え用干菓子（らくがん）、生の野菜や果物、そうめんなどの乾物、帰郷した家族が持ち寄ったお菓子などをお供えします。併せて餓鬼棚を組みます。地元では愛着を込めて「餓鬼棚さん」と呼

んでいます。ちなみに餓鬼とは子孫のいない霊、身寄りのない行き倒れの霊等を指します。多くの場合屋外に組みますが、屋外に面した廊下に組む家も多く、また最近では吊り下げ式の棚もあります。

お盆の1日目（13日）はお昼に鳴らされる寺の鐘の音と共に先祖霊・餓鬼霊が帰ってくるので、まずすいかと冷たいお水を供えてねぎらいます。併せて「あこや」と呼ばれるあん入りだんごを供えます。落ち着きだんごの意味です。夜は白いごはんと煮物のおかず、漬け物（2種類）をお供えします。

霊供膳 14日のお膳



担いだんご



14日夜 豆腐の八杯汁の膳

2日目(14日)の献立例

- 朝食** みとり豆のお粥
漬け物
- 昼食** ぼた餅(まん丸く作り、こそっと容器に入れる)
ひょう菜の和え物
- 夕飯** 白飯
豆腐を入れた八杯(はちはい)(八杯汁とも言う)
- おやつ用** 担いだんご



みとり豆とそのさや



ぼたもち

エピソード

お盆の2日目(14日)は、先祖霊は1日ゆっくりされると言うことで、1日3食とおやつを準備します。おやつとして準備する担いだんごは積みだんごをおさえたような平たい形で15cm程度に折った麻がらの両端に2個ずつ挿します。担いだんごを挿す麻がらの担い棒を「おこ」と言い、「おこが太いと重とうてえらいわい」と言って、細い方が喜ばれると言います。お盆用

麻がらは大体90cm位の長さがあり、それを15cmに折って使います。14日の夜には、もとの小学校校庭で催される盆踊りにもしろう様はこの担いだんごを持っていくと言われていました。担いだんごは15日も作ります。15日は帰るときの弁当として作られます。なお、上新粉をこねるお湯の温度は、触ると熱いので思わず手を引っ込める(手引き水という)程度の熱さで行いますが、熱くても熱湯の方が仕上がりがきめ細かく美味しいとのこと。

霊供膳 15日のお膳



10人以上準備した15日夕食のすし



15日夜白飯とひゅうが汁の膳

3日目（15日）の献立例

- 朝食** 白飯
焼き茄子
漬け物 茎漬け
- 昼食** そうめん
具入り付け汁添え
- 夕食** 精進ずし
- 夜食** 白飯
ひゅうが汁（とんが汁ともいう）



15日朝のお膳



15日昼のお膳

エピソード

お盆最後の日（15日）は精霊（しょうろ）様がお帰りになるため、夜食も作りますので慌ただしくなります。朝の間に古い担いだんごを下げ、新しい担い団子を作り直してお供えします。また積みだんごを準備します。積みだんごは3日間とも作ります。家庭によって、4段、5段、6段などあります。なお、毎日毎食のお膳には麻がらで作ったしょうろ箸を添えます。また霊供

膳は先祖の人数分準備するため多くの家では12、3人分になります。

慌ただしかったお盆も最後の夜食をお供えして精霊（しょうろ）様を送り出します。お盆の最終日の15日、普濟寺での大施餓鬼法要が行われます。そして夜食のあと、お供え物を海に流して精霊送りをします。最近では海の環境に配慮し、実際には海のそばに一切を置き、後ほど回収してゴミとして廃棄されると言います。



麴味噌汁

材料 (10人分)

| | |
|----------------------|---------|
| 麴味噌 | 200 g |
| (市販の白味噌でも可) | |
| (普通の味噌汁より味噌の分量を多くする) | |
| 木綿豆腐 | 2丁 |
| だし汁 (煮干し) | 1300 ml |
| 青のり | 少々 |

作り方

- 1 豆腐は細かくさいの目に切る。
- 2 鍋にだし汁を入れ煮立ったら麴味噌を入れる。昔は麴味噌を潰して金のざるでこしたが、現在の白味噌は粒子が細かくなっているのでそのまま使う。
- 3 豆腐が煮立ったらお椀に入れ、青のりを浮かして供す。

ポイント&アレンジ、エピソード

麴味噌汁は、津市河芸町上野地区で以前は人が亡くなると非時のときに三角油揚げ（飛竜頭の家もある）とひじき、煮豆（うずら豆など）と麴味噌汁を本膳で客人に出しました。

大鍋で作り湯桶に入れてお椀に注ぎ、青のりを浮かせます。母が亡くなった平成3年1月に近所のおばあさんに作ってもらい皆さんに出しました。雪のちらつく寒い夕刻、湯気の立つ白い麴味噌汁に青のりの緑と磯の香りで、来ていただいた方々に暖をとってもらったのではと思います。麴味噌汁を作ってくれたおばあさんも86才になりました。近日、改めてお話をお聞き

しましたが「あんたとこで作ったのが最後やな、あれ以来もうどこも作らないなあ」と言っておられました。私は簡略して白味噌で、新青のりが出回る冬の寒い日に作ったりします。

本膳の盛りつけ

| | | | |
|-----|-----------------------|-----------------------|-----------|
| ひじき | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | 三角油揚げか飛竜頭 |
| 煮豆 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | |
| ごはん | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | 麴味噌汁 |



とんがらし汁（唐辛子汁）



材料（50人分）

| | |
|-------|-----|
| だし汁 | 10ℓ |
| とうがらし | 20本 |
| しょうゆ | 適量 |



作り方

- ① 煮干しでだし汁をとり、煮立っている中へ、とうがらしを串にさしていれ、十分辛さが出るまで煮て、しょうゆで味をととのえる。

ポイント&アレンジ、エピソード

北勢食文化圏では葬式の際に非時の一品として作られます。辛くて涙が出ることから、お別れのしるしとして、泣き悲しむためと言われていました。正式には「とうがらし汁」なのですが、地元では愛着をこめて「とんがらし汁」と呼んでいます。また単に「から汁」というところもあります。

地域によっては、非時の料理に使う大豆の煮汁にと

うがらしを入れて、から汁とするところもあります。また最近は何も具がないのは味気ないということで、えのきだけをばらばらと浮かすところも出てきています。

なお、北勢での弔事の料理は次のような料理で成り立っています。

平（ひら）としてはひりょうずの煮付け、小皿にはひじきの煮付け、汁には今述べたとんがらし汁、つぼにはうずら豆の甘煮、ごはんとしては最初は赤飯であとで白いごはんを出します。