

祭りと感謝祭の行事食

5



地蔵さんのごちそう
地蔵様の縁日日待ちの煮しめ
さとう飯



泣き日待ち
茶飯
報恩講汁



山の神大根
いんのご餅 (応用 おんこずし)
ごぼうの白和え
押しずし (箱ずし)
祭りずし
小豆の味噌汁

祭りは「祀る」ことからきた言葉で、本来人間に恵みや平安を与えてくれる神や祖霊に対してお供えをし、更に一緒に飲食をすることで神と一体化し、更に強固な安心感を得る過程とその表現であると考えられます。行事食、郷土食を考えると、お祀りする背景となる神が存在しない単なる祭りとの名が付いたものとは区別されるべきでしょう。

地藏盆地藏講

お地蔵さんは、一般的には子どもを守る仏様だと思われていますが、本来は仏教以前にインドの在来信仰である「大地の神様」が起源で、「地上に存在する生命あるものの全てをやしなったださる」神様です。この信仰は広く東アジアや東南アジアに分布しており、各家庭の敷地内にお祀りされています。平安時代以降に阿弥陀信仰と結びつき、地藏信仰として民間に広がり、道祖神と同じように村を守る役割も果たすようになります。さらに地獄の鬼から子どもを救うとして子どもの守護神ともなり、今日にいたっています。

わが国では公共の場（地藏堂や雨ざらしで）に多く、ときにはお寺にも共存しています。

各地に地蔵さんにかかわる行事が残されています。特にお盆の後の24日に子どもの守護神としての祭りとして、地藏盆が行われています。

報恩講

真宗の多い地域では、親鸞上人の遺徳を忍び、真宗のお寺でお話を聞き、お食事をいただきます。そのときの食事は「非時」(ひじ)と呼ばれています。親鸞上人の亡くなったのが弘長2年(1262年)11月28日で、新暦では1月16日に当たりますので、実施される日はお寺によって異なり、旧暦で行われるところもあります。本山では新暦で行われ且つ親鸞上人の命日の前7昼夜に亘って行われますので、特にお七夜と呼ばれています。

山の神

山の神とは、わが国の八百万の神の考えの基になっている自然のもの全てに神が宿るとの考えから山、岩、石などのうち、特に偉大な山の神について特別な畏敬の念と共にその恩恵をも期待して山の神信仰が多く残されていると考えます。そして「山の神」とは、山を治める神様で、通常は、女性神で、春には里に降りて「田の神」となり、秋は山に登って「山の神」になると言う説があります。「山の神」は山の上もしくは山麓部分に祀られ、山仕事を助ける神と考えられているようです。

地域によってお祀り(お祭り)の日が異なります。



お赤飯



地藏さんのごちそう

【煮物】



材料 (4人分)

青昆布 (乾物)	15g
油揚げ	4枚
こんにゃく	2/3枚
だし汁	200ml
しょうゆ	20ml
砂糖	10g



作り方

- ① 青昆布は洗って、砂・ゴミをとり除き、水につけてふやかす。
- ② 油揚げは油抜きをしてしょうゆ、砂糖で味をつける。
- ③ こんにゃくに味をつける。
- ④ 青昆布をざるにとり、水を切ってから味付けをする。
- ⑤ それぞれをお皿一つに盛りつける。

【お赤飯】



材料 (4人分)

もち米	2カップ
うるち米	1カップ
小豆	1/3カップ
塩	小さじ1



作り方

- ① 小豆は固めに茹でておく。
- ② 米は炊く直前に洗い、水気を切る。
- ③ 炊飯器に米、煮た小豆、水加減 (小豆の茹で汁含む)、塩を入れ、炊く。炊き上がったら混ぜて蒸らす。

ポイント&アレンジ

主食に小豆を入れたおこわを炊きます。

エピソード

鳥羽市松尾町の地藏さん (子安地藏) のお供えです。毎月24日に行われ、特に1月・8月は近隣の多くがお参りに行きます。中でも8月の地藏さんは踊りもあり、1年の中でも最も賑わいます。地藏さんの日には、地藏さんの料理を作り、各自家でお供えをして家族中で食べます。



地蔵様縁日日待ちの献立



地蔵様の縁日日待ちの煮しめ

材料 (4人分)

油揚げ	2枚
こんにゃく	1/2枚
ちくわ	2本
昆布巻き	4本
高野豆腐	2枚
里芋	4個

【調味料】

しょうゆ	10ml
塩	5g
砂糖	20g
みりん	10ml
だし汁	400ml

作り方

- 油揚げは油抜き後1枚を4切に切る。こんにゃくは茹でて一口大に切り、ちくわは斜めに2cm巾に切り、里芋は皮をむき、茹でてから、大きさにもよるが1個を3ヶぐらいに切る。高野豆腐はお湯で戻して、1枚8個ぐらいに切る。
- 調味料を煮立てて昆布巻きを煮る。柔らかくなったら他の味の付きにくい物から入れて煮る。煮くずれしないよう注意する。

エピソード

鳥羽市夏草の人たちはこのお地蔵様を崇敬し、常に掃き清めてお参りします。2月24日に盛大なるお祭りの行事を挙行しています。地蔵様の縁日日待ちの献立

は、煮しめの他に、きんぴら、ほうれん草のおひたし(ごま入り)、大根なます(干し柿、人参入り)、金時の煮豆、めた(ねぎ、いか入り)、白飯、みかん、紅白餅があります。



さとう飯



材料

米	3カップ
塩	少々
黒砂糖	適宜



作り方

- ① 塩味のごはんを炊く。
- ② 熱いうちに黒砂糖を細かくしてごはんに混ぜ、溶かす。
- ③ 三角おにぎりにする。

エピソード

8月24日の地蔵さんにお詣りに来た人に配ります。

地域によって、黒砂糖ごはん、黒砂糖飯、砂糖ごはんなどと呼ばれています。また、黒砂糖の使用量は家庭によっても好みによっても異なっています。

鳥羽市菅島では毎年えしき（十五夜）にこれを作って神棚や仏壇にお供えます。また鳥羽市神島では昔、熱いごはんに黒砂糖をのせてお弁当に持っていったと言う話を聞きました。程よく溶けて砂糖味の濃いところと薄いところがあって美味しかったそうです。



泣き日待ち

材料 (5人分)

【煮しめ】

油揚げ	5枚
里芋	5ヶ
赤板かまぼこ	1/2枚
こんにゃく	1/2丁
れんこん	10kg
ちくわ	5本
高野豆腐	2枚
しょうゆ	30ml
みりん	20ml
砂糖	10g
酒	20ml

【ぬた】

ねぎ	200g
いか	1パイ
白味噌	60g
だし汁	適宜
みりん	適宜

【漬物】

大根漬け (たくあん)	1/2本
-------------	------

【ごぼうのきんぴら】

ごぼう	1本
油	適宜
しょうゆ	10ml
砂糖	10g
酒	10ml

作り方

【煮しめ】

- ① 煮しめ用材料は一口大に切る。
- ② ①を鍋で調味料とともに煮る。

【ぬた】

- ① ねぎは茹でて絞り、4cm位に切る。いかも茹でて4cm位の拍子木に切る。
- ② ぬた用の和え衣を作り、①を和える。

【ごぼうのきんぴら】

- ① ごぼうは4~5cmに切って茹でる。太いものは適当に割る。
- ② フライパンに油を熱し、ごぼうを入れ、調味料を入れて炒める。焦げ付かないように混ぜながら調味料がなくなるまで炒める。

ポイント&アレンジ

だしは煮干しでとります。

エピソード

330年ほど前、地区の代表者5名が各地を巡って、調べてきたところ、鳥羽の夏草がよいということが分かり、ここを住みかにするため11月16日に元の住みかである五桂を出発し、17日に到着しました。そして以前から夏草の土地に鎮座しているお地蔵様にお供えをし、安全と健康、繁栄を祈願しました。その後毎年、生活の見通しが出来たことに感謝し涙を流しました。そこで11月16日を「泣き日待ち」と称して、感謝の行事を続けています。



茶飯

材料（4人分）

米	2カップ
番茶	2と2/5カップ

作り方

- 1 番茶を作る。
- 2 米をとぎ番茶で水加減をし、普通に炊く。

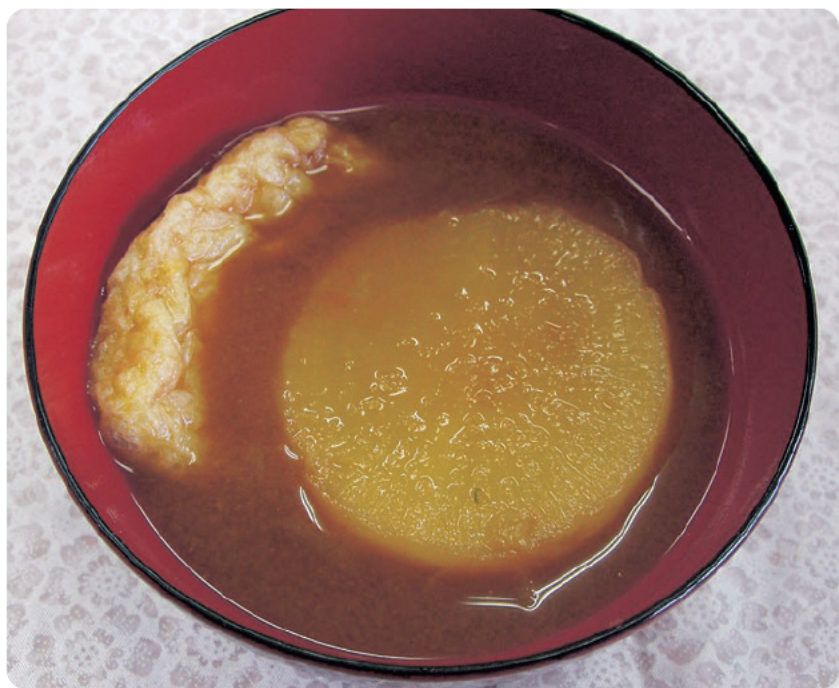
エピソード

津市一身田西の町同行の古記録によると、天保13年（1843年）の定め書きに報恩講のお勤めの後「茶飯」が準備されていたそうです。

また、これは8月23日玉城町の廣泰寺で祭りが行わ

れ、そのときに作られています。前日8月22日にお供えする行事食です（約520年ほど続いています）。毎年8月20日頃までにお寺の世話人さんが村の一戸一戸歩いて野菜を集め、廣泰寺へお供えします。

これは行事食としてのみならず、日常でも白飯に飽きたときなどに使用できる郷土食です。



報恩講汁

材料 (4人分)

大根	4切
米のとぎ汁	800ml
油揚げ	2枚
赤味噌	50g
砂糖	20g
だし汁	800ml

作り方

- ① 大根を厚切り (6cm厚位) の輪切りにする。
- ② あらかじめ米のとぎ汁で大根をコトコトと炊いておく。
- ③ だし汁に油揚げと煮た大根を入れ、コトコトと煮込む。大根が煮えてきたら赤味噌と砂糖を少々入れて煮込む。こくのあがる甘めの味噌汁が出来上がる。

エピソード

昔は親鸞聖人の亡くなられた日にあやかって、12月に報恩講をつとめられたのが、今は11月の始めにつとめていただき、そのとき“おとき”という食事をいた

だく会で、この味噌汁が出されます。寒い時期なので、暖かい味噌汁で体を温めたようです。

この料理はこの行事に限らず、冬の寒い時期の食べ物として日常にも適しています。



山の神大根

材料 (4人分)

大根	中1/2本
厚揚げ	2枚
ねぎ	3本
だし汁	6カップ
しょうゆ	大さじ5

作り方

- ① 大根は6～7cmに切り、2つ割りにする。
- ② 厚揚げは1枚を4つ切りにする。
- ③ 大根は米のとぎ汁で柔らかく茹で、吸い物位のたっぷりの汁で材料に味を浸透させる。
- ④ ねぎは上記の汁でさっと煮る。
- ⑤ 器に盛りつける。

ポイント&アレンジ

大根は大きく切るので風通しのよい日陰に5～6日干すと、生より調味料の浸透と旨味ができます。

エピソード

大根は古くからハレの日の食べ物として神への供え物とされていました。



おんこずし



いんのか餅

材料 (5人分)

米	5合
小豆	1/2合
かつお	500g
塩	適宜

作り方

- 1 かつおを大きめに切る。ざるにかつおを並べ、塩をふって一時間程おく。
- 2 別にお腹が切れないように煮た小豆と煮汁を混ぜて赤飯を炊く。
- 3 赤飯をかつおの大きさに合わせたおにぎりにする。
- 4 この上に塩をしたかつおを貼り付けるようにのせる。

応用 おんこずし

材料 (4人分)

かつお	300g
塩	少々
お好みで 青じそ	8枚
生姜	適宜

【すし飯】

米	3合
酢	60ml
砂糖	70g
塩	5g

作り方

- 1 すし飯を作る。冷めたらお好みで青じそ、生姜のあらみじんを混ぜる。
- 2 かつおは少し大きめの切り身にし、並べて塩をふる。1時間おく。
- 3 かつおの大きさに合わせて、すし飯のおにぎりを作る。
- 4 塩をしてあったかつおをおにぎりの両面に貼り付けてしっかり握り直す。好みですし飯とかつおの身の間に青じそをはさんでもよい。

ポイント&アレンジ

- ・ お好みに応じて青じそ、生姜をはさんでも美味しいです。

エピソード

志摩市和具では旧暦の10月最初の亥の日には山の神に魚を一切れのせた赤飯を供えます。これをいんのか餅とよびます。

赤飯のかわりに近年はすし飯で作る家庭もあり、これを「いんのかずし」と呼ぶようになりました。さらに最近ではこれが訛って「おんこずし」と呼ばれるようになりました。



ごぼうの白和え

材料 (10人分)

ごぼう	1本
だし汁	2カップ
【調味料】	
しょうゆ	小さじ2と1/2
砂糖	小さじ1
みりん	少々
豆腐	1/2丁
ごま	大さじ2
砂糖	40g
塩	少々

作り方

- 1 ごぼうは皮をこそぎ落とし、4cm位に切って水にさらしておく。
- 2 さらしたごぼうを茹で、ざるにあげ細く切る。
- 3 鍋にだし汁、調味料を入れ、ごぼうに味がしみるぐらいに煮る。(食べてみて柔らかく感じるまで。)
- 4 ごまをすり鉢ですりつぶす。豆腐は水気を布で絞る。
- 5 すりつぶしたごまの中に水切りした豆腐、砂糖、塩を入れてなめらかになるまですり混ぜる。
- 6 煮たごぼうをざるにあげ、水気を取り、5に入れて混ぜ合わせる。

ポイント&アレンジ

ごぼうは少し濃い目に味をつけておきます。また家によっては彩りとして人参を加えます。

エピソード

どの地方にもありますが、これは名張地方の愛宕祭のときの料理で、ごぼうの白和えのほかに里芋の煮物、焼き豆腐の煮物、せんば(ずいきの酢炒り)、豆腐の澄まし汁を出します。

愛宕祭は火の神様の祭りです。



押しずし型



押しずし (別名 箱ずし)

材料 (1段22.4×13.5×3.5のすし枠用)

米 2と1/2カップ

【合わせ酢】

酢 60ml
砂糖 15g
塩 5g

卵焼き (5mm厚位の薄焼き卵を5mm~1cm巾位に切る)

1/2個分

しいたけ旨煮 干しいたけ2枚分

れんこん煮 50g

人参の甘煮 40g

もろこ煮 40g

ハランの葉

作り方

- ① 合わせ酢を煮きっておく。
- ② 卵焼き、しいたけの旨煮、れんこん煮 (しょうゆは白しょうゆを用い白く煮あげる)、人参の甘煮、もろこ煮を準備する。
- ③ 米はすし飯用に炊き、炊きあがったら①を混ぜる。
- ④ 押しずし用枠 (型) の底にハランの葉をぬらしたものを敷き、そこへすし飯の半分を詰め、その上に②の材料を彩りよく斜めに並べおいて、その上にぬらしたハランの葉をかぶせる。2つ目の型に残りのすし飯を詰め、同じように②の材料を彩りよく並べて、ハランの葉をかぶせて、二段詰めにし、ふたをして2~3時間程押しをする。

ポイント&アレンジ

箱ずしの枠 (型) がなければ、バツテラ用の1段用でも出来ます。また四角い弁当箱のふたにラップを敷いてすし飯を詰め、その上に具を飾り一回り小さい弁当箱の底かかまぼこ板2枚で上から押し、飯と具が落ち着いたら、ラップを持ち上げて取り出し適当に切ります。

押しずし枠横の穴にくさびを差し込み、だんだん押しが利いてくると、くさびの差し込む位置を下げます。押しして少し時間をおいた方が馴染んで美味しいです。一度に何箱か作って押しをした下の箱から取り出して切り分けます。

甘だれをかけていただくとも美味しいです。(にぎりずしのあなごの上にかかっているたれのようなもの。)

上にのせる具は上記のほか、えびそぼろ、あなごの旨煮、カステラと呼ばれる練り製品 (伊達巻きのようなもの、かまぼこでも良い) あさりしぐれなども用いられます。

エピソード

北勢食文化圏の郷土食で、春、秋のおまつりに親戚一同が会食していました。そのときの一番のご馳走でした。もろこ煮やしぐれが入るのが北勢らしい料理です。この押しずしの枠は一段ずつ積み重ねて5段積む形です。桧で作られているため、よい香りがします。伊勢湾台風の後、押しずしの枠 (型) が流されたので作らなくなったという話も聞きます。



祭りずし



材料

【押しずし】 （すし枠 1個分）	
すし飯	400 g
a さばの酢漬け	1 枚
または b しいたけの甘煮	4 枚分
または c あさりの佃煮	60 g
または d でんぶ	40 g

【巻きずし】 （1本分）	
すし飯	250 g
すし海苔	1 枚
青煮ふき	1/4本
ごぼう煮	1/4本
甘煮人参	1/8本
卵	1/2個
そぼろ	適宜

【揚げずし】 （10個分）	
すし飯	300 g
すし用油揚げ	5 枚
砂糖	15 g
しょうゆ	15 ml
だし汁	400 ml



材料（4人分）

【すし飯用】	
米	2 カップ
（もち米を1～2割いれるとよい）	
だし昆布	5 cm

【合わせ酢】	
酢	大さじ 2
砂糖	大さじ 1 と 1/2
塩	小さじ 1/2



作り方

【押しずし】

- 押しずしの枠を酢で湿し、すし飯を詰める。
- 上にさばの酢漬けを2枚に削いでのせる。その上に上板をのせて押す。
- さばの酢漬けが飯に馴染んだら、枠から出して切り分ける。
- しいたけ、あさり、でんぶの押しずしを作るときは、①②③を繰り返す。

【巻きずし】

- 中に入れる具は細長く切る。
- 巻きすに板海苔を置き、海苔の5分の4まで飯をのせ、飯を平らにのばす。
- 手前から3分の1位のところに具を置く。
- 両手の親指以外の4指で具を抑えつつ、親指を使って巻きすを持ち上げ、巻き込む。
- 適当に切る。

【揚げずし】

- 油揚げを調味液がなくなるまでじっくり煮込む。これを半分に切る。袋状に開く。
- 酢を手水にしてすし飯を10個に軽く握る。
- ①に②を詰め、形を整える。

ポイント&アレンジ

- 混ぜずしの場合はごはんが温かいうちに具を混ぜると、ごはんがほぐれて混ぜやすいです。
- にぎりずしは、すし飯にややぬくもりが残る程度で握ります。押しずしは冷めてから作ります。

エピソード

中勢地域では、春まつり、秋まつりにはしばしばいろいろなすしが作られます。押しずし、巻きずし、揚げずしなどが作られます。



小豆（あずき）の味噌汁

材料（4人分）

味噌（赤味噌）	40g
みとり豆（小豆）	20g
人参	80g
大根	80g
里芋	40g
油揚げ	1枚
だし汁	600ml

作り方

- 鍋に野菜とみとり豆を入れて煮る。
- ①が柔らかくなったら赤味噌をすり入れる。

ポイント&アレンジ

みとり豆は前日に水煮しておきます。

エピソード

津市で、先祖の供養と家内安全を祈願する「お汁講」で、村中が集まって供します。その際、小豆を使用するが、白みとり（白小豆）を使うところもあります。