

平成 20 年度助成研究実施報告書

研究 題 目	三陸地方の郷土食・行事食の再発見と、伝承の担い手育成への提案
研究者(所属・職)	菅原 悦子 (岩手大学教育学部・教授)
研究者連絡先	電話：019-621-6604 F A X：019-621-6604 Eメール：etsukos@iwate-u.ac.jp URL：
研究 目 的	<p>本研究は、三陸地方に現在も伝承されている<u>特有の郷土食や行事食</u>に関して、用いられる食材、調理方法、伝統的な食べ方や行事とのかかわりを調査し、さらに伝承の背景を明らかにする。また、これら郷土食や行事食を次世代に引き継ぐことの意義や効果を考察し、今後の<u>伝承の仕組みや担い手の育成</u>について提案することを目的とする。</p>
研究結果の概要	<p>1 背景及び課題・ニーズ等</p> <p>三陸地域には、多彩で独特な食材や郷土食・行事食がある。これら食材は三陸の風土がもたらした自然の恵みであり、その恵みにこの地域に住む多くの人々の生活の知恵や工夫が加えられ、郷土食や行事食として食べ続けられていると考える。しかしながら、これらの食材や料理は生産者や調理者の高齢化や、食生活の画一化によってその生産や消費は先細りし、料理などが消失してしまう恐れがある。私たちにはこれらの優れた有形無形の<u>食文化を次の世代に引き継ぐ責任</u>がある。2006年に、私が代表をしている岩手食文化研究会では「岩手に残したい食材 30 選」を編集した。その編集の際、本誌には盛り込めない多数の食材や料理が岩手には存在しており、一方でその伝承は危機的な状況にあることも実感した。</p> <p>一方、国や県では食育推進計画を策定し、子どもたちを中心に、各ライフステージに応じて食の大切さの理解を深める食育を推進しようとしている。食育には多様な内容が盛り込まれているが、地域の食文化の伝承に関する内容もある。これには、地産地消による経済的な効果への期待に留まらない、「食と生命」に関する理解へと発展する可能性があり、注目されている。</p> <p>本研究では、第一に<u>三陸地方に現在も伝承されている特有の郷土食や行事食</u>を調査し、記録として残すことを目的とする。一方、これらの食文化を伝える担い手を至急、育成しないと伝承が難しくなっていくと考えられる。そこで、第二の目的として今後の<u>伝承の仕組み</u>について考察することである。</p> <p>2 研究の実施内容</p> <p>本調査では、三陸地方に現在も伝承されている特有の郷土食や行事食の実施状況について、三陸で活躍している「食の匠」や食生活改善推進員を主な対象として実施した。比較のために全県の食生活改善推進員の支部長等中心的な役割を果たしている人たちにも同様の調査を実施した。調査内容は、年間を通じて、地域に伝承されている郷土食や行事食について、用いられる食材や調理方法、伝統的な食べ方や行事とのかかわりについてであり、郵送によるアンケート調査を実施した。さらに、これをもとに、特に特色のある郷土食や行事食について、実際に三陸の久慈、宮古、大船渡、陸前高田を訪問し、地域で活躍する食の匠の聞き取り調査を行った。また、食生活改善推進員を主な対象とし、同じアンケートで、伝承活動等の実施状況や、伝承していくための問題点についても調査した。</p>

研究成果は添付した資料に示す。

資料 1：食生活改善推進員の郷土食・行事食の伝承状況（食生活改善推進員へのアンケート調査結果）

資料 2：食の匠の郷土食・行事食を伴う年間行事の実施状況（食の匠への聞き取り調査—普代村のAさんの郷土食・行事食を伴う年間行事の実施状況）

資料 3-1：食の匠の伝えたい郷土食・行事食と年間行事の実施状況—聞き取り調査 2（田老、Bさん）—「くろ昆布と大豆の煮物」

資料 3-2：食の匠の伝えたい郷土食・行事食と年間行事の実施状況—聞き取り調査 3（山田、Cさん）—「けんちん汁、くるみぱっと」

資料 3-3：食の匠の伝えたい郷土食・行事食と年間行事の実施状況—聞き取り調査 3（三陸吉浜、Dさん）—「どんこののぼり焼き」

資料 4：食生活改善推進員への郷土料理の伝承活動の現状と課題に関するアンケート結果及び三陸地域の特徴について

3 考察

- ① 岩手県では、内閣府の調査で例示されたような一般的な行事は頻繁に行われていることがわかった。しかし、『岩手の食事』で示されている行事は、ほとんど実施されていない。それに伴い、郷土食・行事食も食生活の中に取り入れられる機会がなくなっていると考えられる。これらの行事の実施率には 70 歳代前後で大きな差があることが判明し、今後 70～80 歳代が伝承している行事や行事食・郷土食を早急に、計画的に調査することが、岩手県の郷土食を伝承する上で重要であると考えられる。また、今回聞き取りを実施できなかった三陸以外の地域の調査も必要である。
- ② 食生活改善推進員は、郷土食の伝承活動に対しても向上心が高いため、郷土食に関する学習の機会増やすとともに、食改員同士の世代を超えた交流や食の匠との交流を進めることも重要である。さらに、それぞれの食改員が専門的に取り組む分野や得意な分野をもつことで、よりイキイキと活動できると考えられる。
- ③ 三陸地域の「食の匠」への聞き取り調査では、アンケート調査よりも詳細に行事の由来や郷土食の作り方を知ることができ、さらに、伝えたい郷土料理も記録することができた。これら聞き取り調査の経験から、郷土食に対して、高い見識と熱い思いをもった人との交流が、郷土食・行事食の伝承には特に、重要であると実感した。食改員や食の匠と、郷土食・行事食の次の担い手となる若い世代や子どもたちの交流が伝承意欲を高めるために重要で、今後のその機会の増加が期待される。

研究成果の活用可能性と期待される効果

本研究の主な目的は、郷土食・行事食を再発見し、記録として残すことであった。成果は資料 2～3 にまとめた。今後、学校や地域での食育の教材として、実際に活用できるように再構成したいと考えている。また、地域での郷土食や行事食を伝える担い手としては高校生の成長を期待しているので、高校の家庭科教師で構成されている研究会へ教材としての活用を働きかける。特に職業学科を持つ高校へは積極的に働きかけたい。また、興味をもった高校生には、これらをベースにし、彼らのアイデアを生かした特産食品の開発などに挑戦してもらえるように、高校生や指導する教師へもアドバイスをしていきたい。

さらに、調査対象として、ご協力をいただいた食生活改善推進員へも普及させたい。彼女らがこのような食育活動を行う際の資料不足がアンケート結果からも明らかになっている。また、現在活用されている多くの資料は10年以上も前のものであることが、本調査からも判明した。今の時代に合った内容にすることによって、活用しやすいように検討を重ねたい。また、観光で三陸を訪れた人々に対しても、再発見されたおいしい郷土食・行事食を提供すると同時に、その伝承の背景も理解してもらえるような資料としての整備をしたい。そのために、本成果に興味を持った飲食店や産直、宿泊施設など、観光産業にかかわる方々への普及も今後、考えていきたい。産直や、宿泊施設での新しい郷土料理提供のための資料や、調理実習をとりいれた体験型学習の教材としても活用できるようにしたいと考えている。

家庭科の教師は、郷土食・行事食を伝える意義を、1. 地域理解、地域の生活文化の理解、2. 食や命を大切に思う心の育成（食倫理教育）、3. もったいないと思う心の育成（環境教育）、4. 食の安全の確保、5. 地域の農林水産物の活用（地産地消）、6. 栄養・健康面の向上、7. 共食、食を通じたコミュニケーションの向上、など多様であると考えている。本調査でまとめられた資料を用い、郷土食・行事食を伝える活動が展開されることによって、伝える地域の人たちも、伝えられる子どもたちも確実に元気になり、地域が活性化する。

特に、地域社会では、地産地消による地域経済の振興や、観光産業への波及効果も期待され、三陸地域全体が活性化する。

また、21年度以降は、三陸での本調査の成果を足掛かりに、同様の調査を岩手県内各地へと拡大し、岩手県内全体の郷土食や行事食の再発見に発展させたいと考えている。上記普及活動にかかわる経費も含め、岩手大学の学長裁量経費等にも応募したいと考えている。

三陸地域への波及効果

三陸地域には、資料3に示したように、まだ一般的には知られていない、郷土食や行事食のあることがわかった。また、三陸地域では、郷土料理の捉え方において、他の地域との違いがあった。県内他の多くの地域では、「特定の地域の文化や気候、生活習慣に関連して伝わった料理」と、捉えている割合が最も高かったが、三陸地域では「地域の食材を用いた料理」の選択率が高かった。これは、三陸地域での海産物等、食材の豊富さが関係していると考えられる。沿岸地域は、リアス式海岸で地形に恵まれ、日本でも有数の良漁場として知られ、わかめ、うに、あわび、牡蠣など、四季折々の海産物が存在し、手に入りやすい。こうした状況が三陸地域の人々と、県内他の地域の人々との認識の違いを生み出していると推測される。従って、今一度「地域の食材を用いた料理」について、三陸地域として、見直しをする機会を持つことが重要であると考えられた。それによって、地産地消もさらに進み、地域経済の振興や、観光産業への波及効果も期待され、三陸地域全体が活性化する。また、地域の本調査でまとめられた資料を用い、郷土食・行事食を伝える活動が展開されることによって、伝える地域の人たちも、伝えられる子どもたちも元気になる。

備 考

資料1 食生活改善推進員の三陸の郷土食・行事食の伝承状況

1 食生活改善推進員へのアンケート調査

岩手県内の郷土食・行事食の実施状況は、「日本の食生活全集③ 聞き書 岩手の食事」の中で、大正の終わりから昭和の初め頃までの年間の食生活の様子を聞き取り調査したものが報告されている。この調査は、昭和の初めに家庭の食事づくりに携わっていた主婦を中心に、聞き取り・当時の食事の再現をしてもらう形式で昭和58年～昭和59年に行われた。しかし、これ以降、岩手県の年間の食生活について、その実施状況は調査・報告されていない。郷土食や行事食を伴う年間の食生活は、食文化の象徴でもあり、食育においても重要視されていることを踏まえて、さらに充実した伝承活動を検討するためにも、現状を詳細に把握する必要があると考える。そこで、地域の食の事情を最もよく把握し、活動している食生活改善推進員を対象に、郷土食・行事食を伴う行事、およびその際に提供される食事等の実施状況について、岩手県全体を調査することによって、三陸地方の特徴を把握することを目的とした。

1) 調査概要

1. 調査項目

年間の食生活・・・ 「A 行事」 「B 行事食(晴れ食)」
「C 日常食」 「煮しめに用いる具材」

2. 調査対象

- 1) 母集団 岩手県の各自治体食生活改善推進員団体の会員
- 2) 標本数 105人
- 3) 抽出方法 市町村保健福祉関係の担当者へ委任

3. 調査時期

平成20年9月下旬～10月上旬

4. 調査方法

アンケート用紙を個別に配布しての書き込み

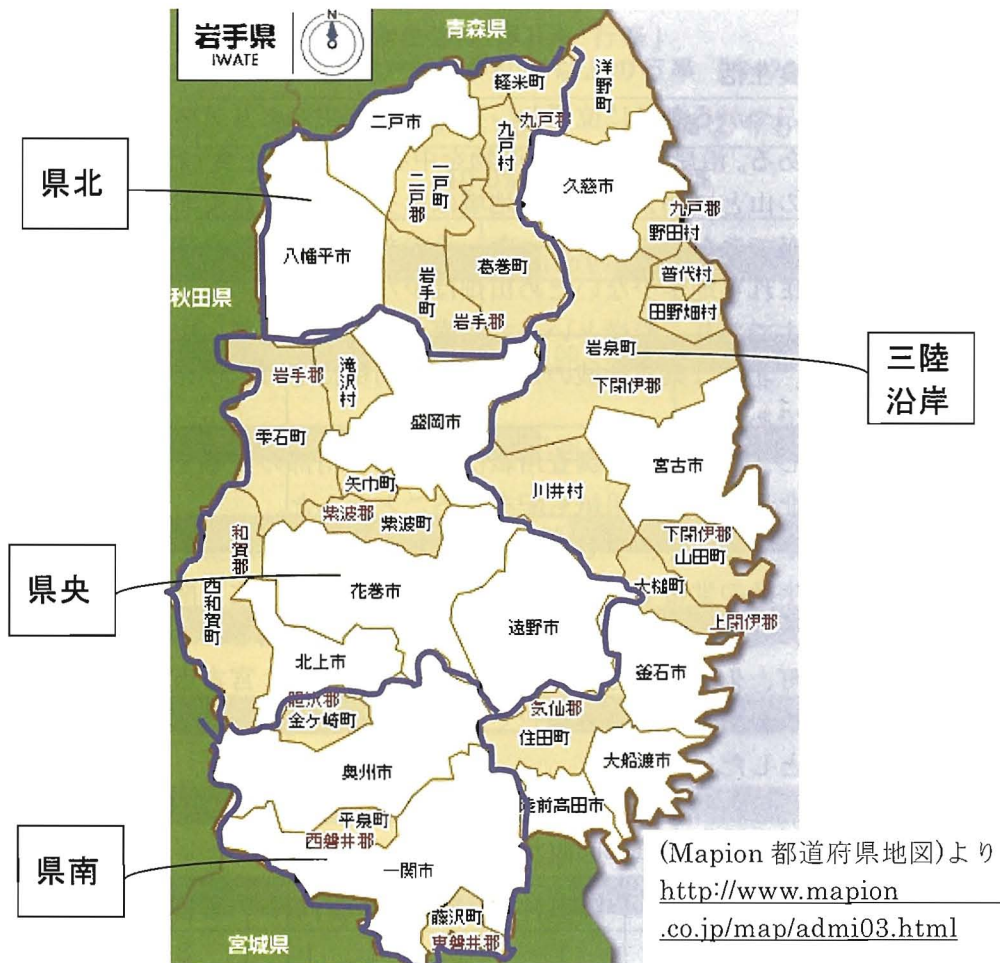
2) 調査内容

1. 地域区分

岩手県の面積は広く、地形や歴史背景、気候などの条件により食文化における地域差が明確で大きい。そのため、今回のアンケート調査を行うにあたり県内をいくつかの地域に分類する必要があると考えた。

県内の市町村数は35であるが、平成に入り市町村合併が相次ぎ、その数は激減した。これに伴い、食生活改善推進員団体連絡協議会の各自治体組織も統合され、12支部58団体が平成19年6月より11支部36団体に再編され、合併以前の市町村単位での調査は難しい状況でにあった。

そこで、ごく一部の地域でのみ行われている行事や、伝えられている郷土食・行事食も存在することも推測されるが、今回は岩手県食改協の平成19年度定期総会資料により連絡先が示された再編後36団体にご協力していただき、県内36地域からデータを収集することとした。また、「いわての晴れと褻の食」を参考に、県北、県央、県南、三陸沿岸の4つの地域に分類し、それぞれの地域に該当する調査用紙を作成した。4地域に区分した地図を示す。



2. 郷土食・行事食とそれを伴う行事

郷土食は日常的に食べられている、いわゆる「褻の食」と、特別な日に食べる「晴れ食」とに大きく二分される。晴れ食は、それに関わる行事とともに食生活に取れ入れられているのではないかと推測し、行事の実施状況についても調査する必要があると考えた。

そこで、4 地域別の調査用紙を作成するにあたり、一般的な行事の他に、大正の終わりにから昭和の初め頃に岩手県で行われていた農業や漁業に関する行事、神々に関する行事などを盛り込んだ。そして、ここで使用する暦は、当時の農漁村部の人々が年中行事や農作業を行う上で目安にしていた太陰暦を採用した。しかし、この時代の暦は、太陽暦と太陰暦が重層的に使用されており、地域でのとらえ方の違いもあり、日にちが前後する行事が生じる可能性も考えられる。こうした場合は、日付や時期ではなく「行事」そのものを中心として、回答していただくこととした。また、記載のない行事については、行事名と実施状況、それに伴う晴れ食について、調査用紙の該当箇所に記入していただいた。

3. 行事食(晴れ食)

岩手県は食文化に差異が見られるので、4 地域区分して調査することとしたが、その地域の中でも更にごく一部の地域に伝わる晴れ食も存在する。例として、遠野の「けいらん」や、九戸郡の旧大野村や旧山形村の「豆ぶ汁」、江刺の「くるみ豆腐」がある。一方、県内全域に共通する行事や晴れ食が存在する可能性もあると予測した。そこで、アンケート用紙には、地域性が見られる晴れ食と、全県に共通した晴れ食の両方を示すこととした。

3) 調査結果

1. 三陸沿岸地域の食生活

親潮と黒潮のぶつかる潮目に位置し、複雑に入り組んだリアス式海岸をもつため、漁業に最適な環境にある。沿岸地域では海産物を中心とした郷土食・行事食が目立つ。しかし、目前の海と後背の山とに囲まれたこの地域は、交通に恵まれておらず、魚貝や海藻をすぐに出荷することができないこともあった。そのため、海産物を加工する技術が発達しており、海と山に囲まれ平地が少ないため田畑は少ない。

穀類は雑穀が主であり、沿岸といっても南北に長く、北部・中央部・南部では収穫できる種類が異なる。北部は県北地域の九戸一帯と同様にそば、ひえ、あわ、中央部と南部は小麦、大麦などである。

これらを考慮し、沿岸地域の調査用紙は中央部・南部の食事を基本として作成し、北部沿岸地域へは県北地域の調査用紙も配布することとした。

また、漁家ばかりでなく、少し沿岸から離れた地域では農業を生業としている農家もあり、中には半農半漁の世帯もある。海の文化と山の文化、北と南の文化などが混在する沿岸地域は、さらに食文化が細分されるのではないかと推測される。

そこで、洋野町、久慈市、野田村、田野畑村、普代村、宮古市、山田町の方々には沿岸と県北の調査用紙を配布し、両方もしくは自分の食生活に近いと思う方を、選んで回答していただくこととした。

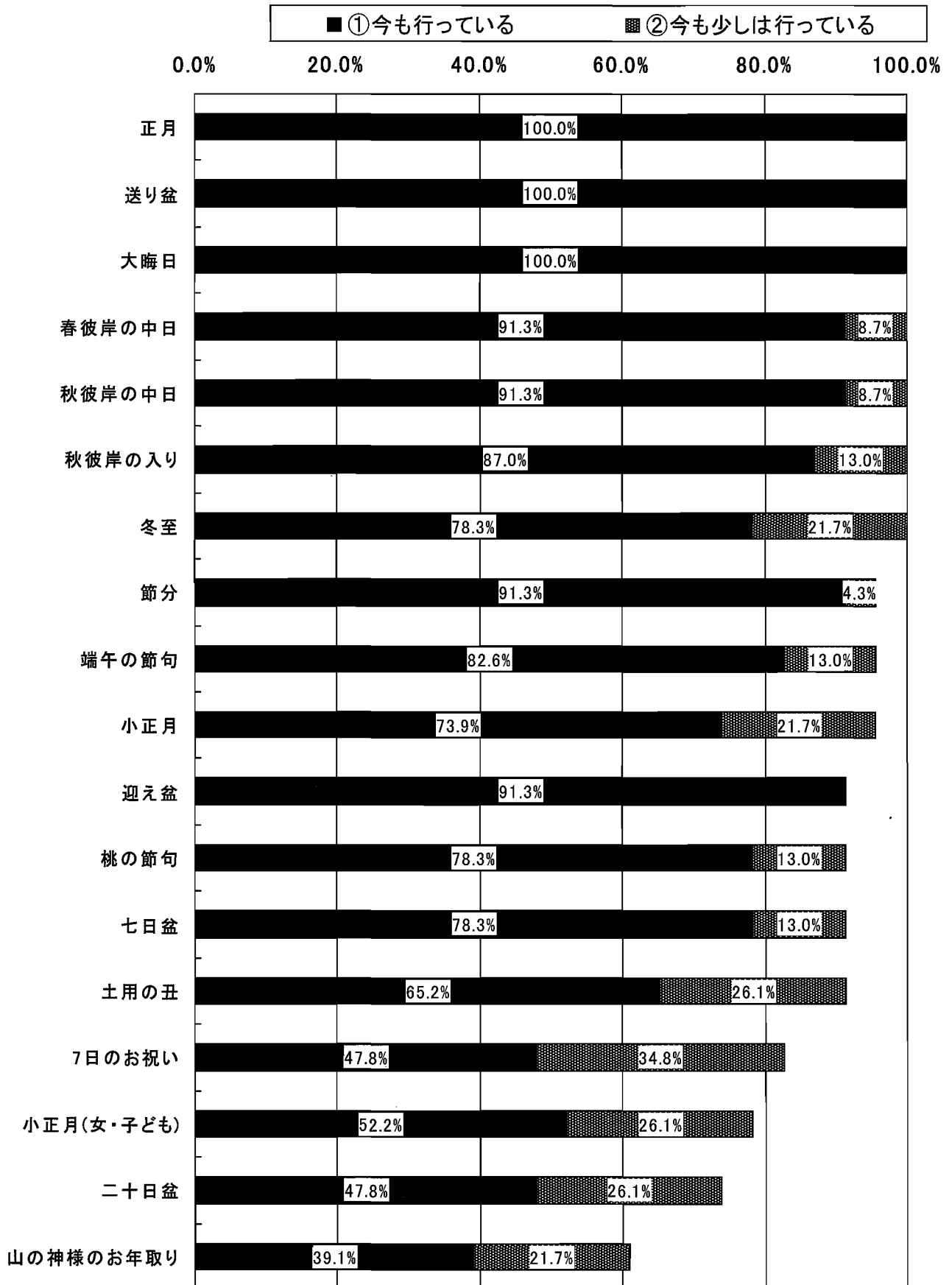
沿岸地域・県北地域調査用紙の回収状況

	洋野町	久慈市	野田村	田野畑村	普代村	宮古市	山田町	計
沿岸	2	2	1	2	1	3	1	12
県北	2	3	2	0	1	1	1	10

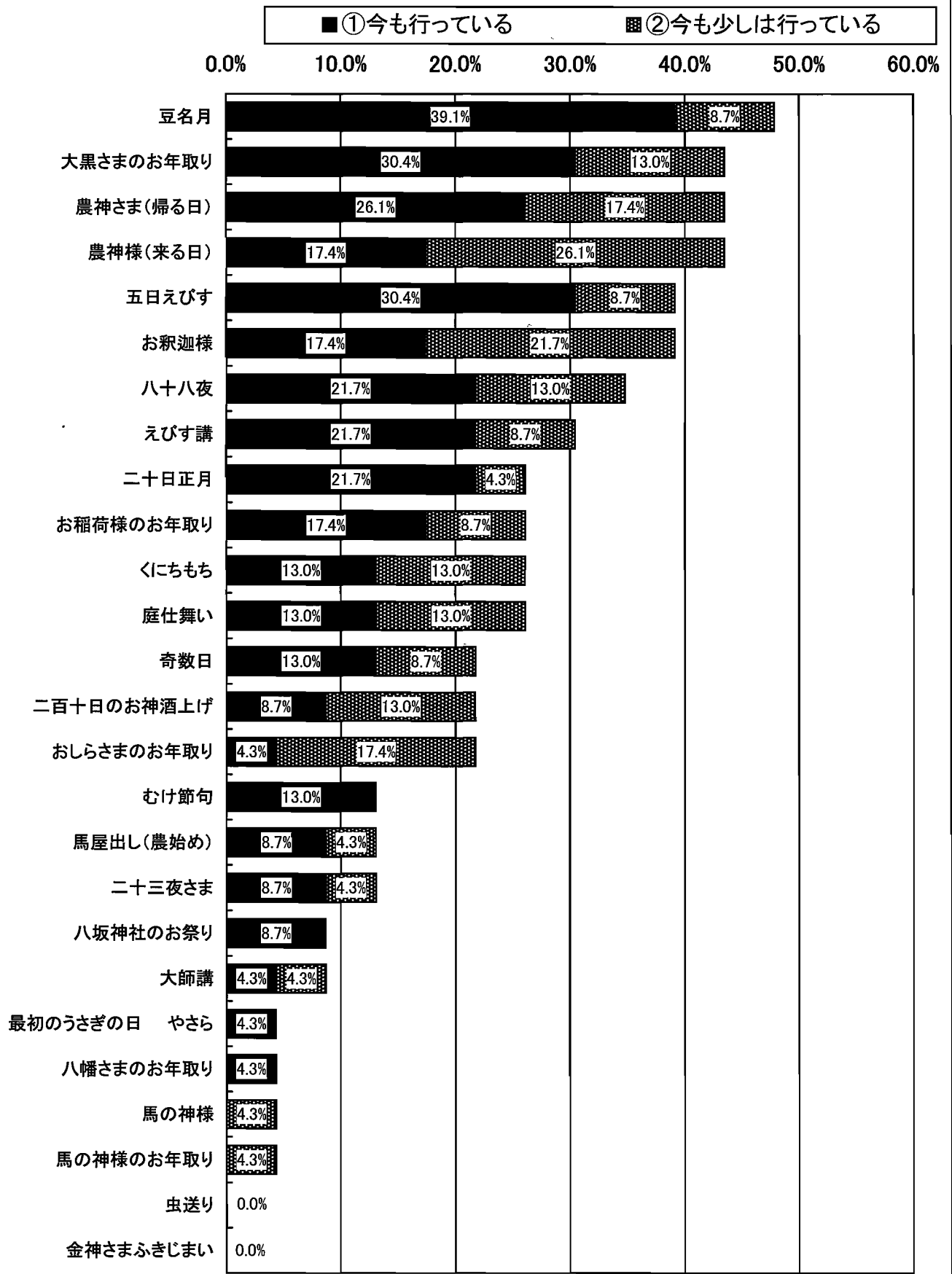
郷土食・行事食を伴う「行事」の実施状況について、「今も行っている(①今も多くの家庭で行っている)+(②今も行っている家庭も少しはある)」(以下、「今も行っている」とする)と回答した割合が60%以上と60%未満に区分して、図に示す。

内閣府の食育意識調査でも例示されていた一般的な年間行事14種は、6割以上が「今も行っている」と回答し、現在も頻繁に行われていることが示された。内閣府の同様の調査では14種の年中行事うち7回以上実施している割合が46.8%であったことと比較すると、本調査結果はかなり高率であることが判明した。特に、お正月やお盆に関連する行事は実施率は100%であった。

年間の食生活(沿岸)「A 行事」
「今もやっている(①+②)」が60%以上の行事 [N=23]



年間の食生活(沿岸)「A 行事」
「今も行っている(①+②)」が60%未満の行事 [N=23]



一方、大正の終わりから昭和の初め頃に行われていた多くの行事は、「今も行っている」と回答した人が6割を切った。実施されなくなった行事には「馬」に関するものが多いことがわかる。県北地域は、昭和初期、馬の生産頭数が全国一であった。農作業において、運搬、農耕、たい肥生産などの中心的作業を担ってくれる馬は、家族の一員でもあった。そのため、馬に対する愛着が表現された文化財や行事が多い。馬の神である蒼前信仰から発祥したチャグチャグ馬っこや、馬屋出し、お年取り、曲がり屋の構造、馬と蚕にまつわるおしらさまの信仰などがある。県内どの地域でも農作業には馬が欠かせない存在であったが、1955年以降、耕運機や脱穀機などが出回るようになり、農耕馬としての馬の需要は減少してきた。こうした社会的な変化に伴い、かつては家族の一員でもあった馬に関する行事は、人々の記憶の中から忘れられつつあることが判明した。

2. 三陸沿岸でも県北に位置する地域の郷土食の特徴

同地域の特徴的な晴れ食において、「山菜料理」は「今も作って食べている」の割合が高く、現在でもよく食べられていることが示された。

次に「そばはっとう」では、同じそばを使った郷土食でも、そばがきやそばかけよりも手間がかかることから、そばはっとうは最高の晴れ食とされていた。現在も、お正月や大晦日には食べられていることがわかった。

しとぎ類は、「行事が該当しない、わからない」の割合が高かった。しとぎは、主に神さまへのお供えものとして作られるほか、子どものおやつや農作業などの小昼としても作られてきた。特に、12月に多い、様々な神さまのお年取りでは、「おしとぎ」と敬称されていたが、12月12日の山の神さまのお年取りの日以外では、30年以上前に食べられなくなったことが判明した。

送り盆の際に作られる「へなか当て」と「送りはっとう」は、県内でも県北地域に特有の行事食である。仏さまが帰るときの背もたれに見立てて作る。これは、「⑤よくわからない」や「⑥該当しない」の割合が高く、他の晴れ食と異なり、知っている割合そのものが少なかった。よって、「へなか当て」と「送りはっとう」はこの地域でもごく一部のみ伝えられてきた郷土食である可能性が高いと考えられる。

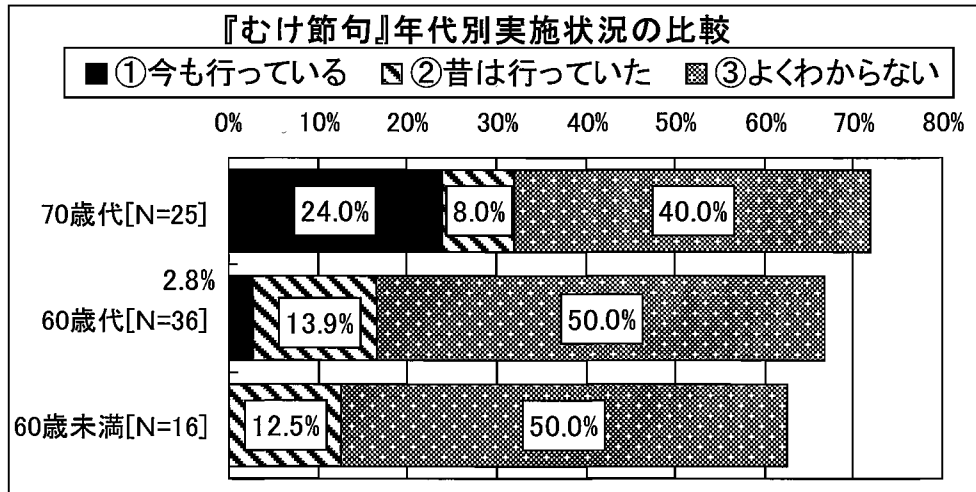
3. 年代による行事の実施状況の比較（岩手県全体での結果）

郷土食や行事食は、「家庭の味」として、親から子、子から孫へと代々受け継がれてきたものである。あるいは、家庭だけでなく、地域全体として行事が行われ、次世代へと伝えられてきた。そこで、年代別に行事と晴れ食・郷土食の実施状況を分析し、どこで途切れているのかを明らかにする必要があると考えた。

「日本の食生活全集③ 聞き書 岩手の食事」で行われた調査は、昭和58年から昭和59年にかけて行われ、明治25年から昭和4年生まれまでの、昭和58年当時54歳から91歳までの方々を対象に聞き取りされた。今回の調査は、前回の調査から25年経過している。回答者年齢は、43歳から78歳である。ちょうど世代がひとつ入れ替わっているものと考えられる。

郷土食・行事食を伴う行事の実施状況の調査によると、内閣府の調査で例示されていたような一般的な行事14種では、100%の実施率で、年齢による差がなかった。一方、『岩手の食事』に記されているような大正終わりから昭和初期に実施されていた行事11種類では、年齢によって実施状況に差が見られた。70歳代は平均して年7回、60歳代は4回、60歳未満は3回行っていることがわかった。

そこで、ひとつの例として旧暦の6月1日に行われていた「むけ節句」の実施状況を示した。本行事は、ヘビの脱皮を意味し、季節の変わり目を知らせる行事であった。



本行事は、70歳代では、24.0%の人が実施していた。60歳代になると急激に実施率が下がる。また、「むけ節句」そのものを「③わからない」と答えた割合は、70歳代でも40.0%であった。さらに、地域別では、県北、沿岸での実施割合が高かった。以上より、早急に県北、沿岸地域に在住する70歳以上に聞き取り調査を行い、記録に残す必要があると考えられた。

資料2 食の匠の郷土食・行事食を伴う年間行事の実施状況

1 食の匠への聞き取り調査

「食の匠」とは郷土食等の優れた技術を有し、その技術を伝承できるとして県から認定を受けた人である。本聞き取り調査の目的は、食の匠が行っている年間の郷土食・行事食の実施状況、および地域に伝わる特色ある郷土食を再発見することにある。

対象者の人選および現地での連絡は、各地域の実情がよくわかっている農業改良普及員へお願いし、久慈地域、宮古地域、大船渡地域それぞれ3名の食の匠を訪問して、聞き取り調査と、特色ある郷土食の再現と試食を行った。釜石地域では、郷土食研究会の発表会に参加し、「食の匠」と郷土食研究会の会長から同様の聞き取り調査を実施した。

2 普代村のAさんの郷土食・行事食を伴う年間行事の実施状況

三陸地域での聞き取り調査のうち、最も行事の実施率が高かったのは普代村のAさんで、年に24回実施していた。その度に郷土食・行事食を作っていた。

資料1で述べた「むけ節句」も実施されていた。それでも、「うちよりやっているところもあるよ。おばあさんに聞いて受け継いだけど、昔はもっとやっていたもの。」と回答していた。また、12月の様々な神様のお年取りの際のお膳を実際に作っていただいた。郷土食の作り方や行事の由来を資料よりも詳しく聞くことができた。

調査日時	平成20年10月10日(金)	現住所	下閉伊郡普代村萩牛  (Mapion 都道府県地図)より http://www.mapion.co.jp/map/admi03.html
調査場所	調査対象者宅		
調査対象者	Aさん 		
年齢	66歳	「食の匠」認定	きらずだんす
出身地	—————	その他	—————

◆今も食べている日常的な郷土食（褻の食）◆


日常的な郷土食（褻の食）	
春	ばっけみそ、ふきのとうのみそ汁、みずのとろろ、凍み豆腐、凍み大根、ひゅうず—くるみみそ、昆布と身欠きにしんの煮物
夏	
秋	
冬	凍み豆腐 きらずだんご—水は入れず、おからの水分と小麦で作る
季節を問わない	ひつつみ、うちわもち(小麦)、かま焼き(ひゅうず)、のっぺい汁 けんちん汁

◆昔は食べていた日常的な郷土食（褻の食）◆

日常的な郷土食（褻の食）	
春	
夏	
秋	
冬	かす炊き
季節を問わない	そばがき






◆今も行っている行事とそれに伴う行事食・晴れ食◆

()は、昔は食べていた行事食

月	行事	行事食・晴れ食
1	1日 正月	<ul style="list-style-type: none"> ・くるみ雑煮 ・なます ・もち(くるみ、ごま、あんこ)⇒米にあわを混ぜる(いとこもち) ・さけの切り身 ・刺身
	15日 小正月	<ul style="list-style-type: none"> ・もち ・そばはっと ・長い昆布巻きを切る ・煮豆(大豆)
	16日 小正月(女・子ども)	・精進料理一魚は食べない
2	3日 節分 ・豆まきをする	特別な食事はない
	春彼岸の中日	<ul style="list-style-type: none"> ・赤飯 ・彼岸まんじゅう—小麦で作る。あんこ入り
3	3日 桃の節句	<ul style="list-style-type: none"> ・赤飯 ・煮しめ ・きりせんしょ
	16日 農神さま(来る日)	<ul style="list-style-type: none"> ・たかきび粉の浮き浮きだんご ・煮しめ ・赤飯
4		特に行っている行事はない
5	5日 端午の節句	<ul style="list-style-type: none"> ・煮しめ ・よもぎもち ・赤飯
6	1日 むけ節句	<ul style="list-style-type: none"> ・小豆ばっと ・煮しめ
	15日 自宅の神様 	<ul style="list-style-type: none"> ・赤飯 ・豆しとぎ—米だと子どもが食べたがらない 神様へのお供えは正月のような 3段重ね(仏さまは2段) 人が食べるのはかまぼこのような形

月	行事	行事食・晴れ食
7	7日 七日盆 ・お墓の掃除	・背中当て—ひし形 市販もされている(八戸・軽米) ・小豆ばっと
	13日 迎え盆 ・16日の送り盆まで毎日朝晩 同じ食事を繰り返す	・背中当て ・鏡てん—四角く切った板状のところてん 鏡代わり、天草を買ってきて作る ・赤飯 ・なすときゅうり
	16日 送り盆	迎え盆に同じ
	土用の丑	・うなぎのほか、「う」のつくものなら何でも うどん、梅など
8	秋彼岸の入り	・彼岸まんじゅう
	秋彼岸の中日	・魚は食べない
9	16日 農神さま(帰る日)	・小豆ばっと—はつとがないと、代わりにさつまいもを入 れる ・たかきび粉の浮き浮きだんご・煮しめ
10	庭仕舞い	
	16日 おしらさま ・特に知らせずにもてなし料 理を作って待っておくと、 近所で崇拝している人だけ が夜に訪ねてくる(5~6 人)	・あんこもち ・煮しめ ・からあげ ・刺身
12	5日 五日えびす	・尾頭つきの魚—ない場合は煮干し この日以外は魚は特に出ない ・煮しめ
	9日 大黒さまのお年取り	・まっか大根—ない場合は長い大根 ・豆腐入りの煮しめ
	12日 山神さまのお年取り ・豆料理をたくさんあげる (48種類という話もある)	・米しとぎ ・豆しとぎ ・豆乳 ・湯豆腐 ・生豆腐—12に切り分ける ・よせ豆腐
	19日 蒼前さまのお年取り	
	31日 大晦日	・もち ・煮しめ ・魚
季節を問わない晴れ食		・豆腐でんがく ・八杯豆腐 ・麦かけ

◆紹介していただいた料理◆

名称	お膳	
写真		
名称	大根なます	自家製豆腐の煮しめ
写真		
名称	みょうがの漬物と枝豆	かんひょうのくるみ和え
写真		
名称	小豆ばっと	八杯豆腐
写真	