

くまもと食の歳時記

季節と、暮らしと、食べ物と。



二十四節気

1年間を24等分にしたもの。太陽の高さが最も低くなる「冬至」と、最も高くなる「夏至」、その間にある「春分」と「秋分」の4つを基準に1季節を4等分します。そして、冬至と春分の間を「立春」、春分と夏至の間を「立夏」、夏至と秋分の間を「立秋」、秋分と冬至の間を「立冬」とし、さらに4等分にします。1等分が約45日で、これをさらに3等分にしたものが二十四節気です。人々は二十四節気で季節の変化を知り、農作業や生活に役立てていました。

【参考文献】

- 『日本の気象学』第4版 気象庁編、気象庁出版、昭和40年
- 『くまもとの歴史』(2007年) 国土交通省九州地方整備局、2007年
- 『くまもと県史』(1) 国土交通省九州地方整備局、2007年
- 『くまもと県史』(2) 国土交通省九州地方整備局、2007年
- 『くまもと県史』(3) 国土交通省九州地方整備局、2007年

※本誌では、おもしろい食べ物を中心とした記事を中心に掲載しております。そのほか、おもしろい食べ物を中心とした記事は、別冊として発行予定です。





くまもと食の歳時記

熊本には、人々の暮らしの中に息づいてきた四季折々の農作業や年中行事があります。その中で食べられてきた四季の味。そこには、熊本の文化が映し出されています。本書子は、それらを忘れないように、後世に残していくために、県内の主な行事や食を二十四節気ごとにまとめました。

立春【りっしゅん】.....02	小暑【しょうしょ】.....11
雨水【うすい】.....03	大暑【たいしょ】.....12
啓蟄【けいちつ】.....04	立秋【りっしゅう】.....13
春分【しゅんぶん】.....05	処暑【しょしょ】.....14
清明【せいめい】.....05	白露【はくろう】.....15
コラム① 自然と共に生きてきた 日本・熊本の食 土山憲幸氏06	秋分【しゅうぶん】.....16
穀雨【こくう】.....07	寒露【かんろう】.....17
立夏【りっか】.....07	霜降【そうこう】.....18
コラム② 阿蘇(神宮)の農産物の中で息づく 二十四節気と熊本の食文化 末吉謙一氏08	立冬【りっとう】.....19
小満【しょうまん】.....09	小雪【しょうせつ】.....20
芒種【ぼうしゅ】.....09	大雪【たいせつ】.....20
夏至【げし】.....10	冬至【とうじ】.....21
	小寒【しょうかん】.....22
	大寒【たいかん】.....22

立春

如月
Rishaku
2月3日

立春の頃はまだまだ寒いですが、暦の上では、春の始まり、そして旧暦では一年の始まりとされています。梅の花も咲き始める時季です。

立春料理あらかると



年取り餅
大きく丸めたあんを丸餅、あん餅、これを食べると、一年をとり、厄(やく)が明け、新(あら)むねと云われています。

※餅が足りなくなりかねると頼みこまじられている年取餅のこと。平安時代からの風習で、毎年二日置があるとされている。

良い年を祈る、「年取り直し」の行事

餅は年末について元旦に食べることが多いですが、植木町では、旧正月に年取り直しの行事として餅をつきます。漬が良くなるように赤酒を飲んで、年取り餅を焼いて食べます。一方、大分県地域では、大晦日にその年の1年の無事を感謝して年取り餅を食べます。直径9cmほどのあん餅を3粒置けて各自の皿に盛りますが、あんを外にまぶす家もあります。

畑仕事もひと休憩。五穀豊穡を願う「初午」

2月の最初の午(うま)の日のことを「初午」といい、稲荷社を祀(まつ)ります。伏見稲荷神社の祭神・宇迦之御魂(うかのみたま)【穀物の神様】が伊弉利山(いなりやま)に降りた日が初午であったことが由来とされています。この日は牛馬の祭日ともいわれ、天草地域では、人々も畑仕事を休み、お祝いを楽しみます。

一年の始まりの飾

初午(はつうま)の日に天草では天草文書の「かね揚げ」が舞へられたり、旧正月には年の初め飾り【年取り餅】が食べられます。



かね揚げ(天草)
千切りにしたきつまいもをままとめて揚げたもの。かね(天草の方言)【かぶ】に似ているので「かね揚げ」と呼ばれます。

かたし油 つき揚げ(かね揚げ)専用油

精油のことで、つき揚げを作るときに使う貴重な油です。主に、家や畑の周りにある白い山茶花(さざんか)の葉で、それに山にある椿の実を混ぜます。天日で乾かすと黒い実が出てきて、この実をさらに乾かします。昔はそれを油煎りに持っていくと、宝印で油(1斗)と交換していましたが、独特の香りがあり、からりと揚げるため、つき揚げに使います。



豆ではなく、護摩木をまく阿蘇神社の「節分祭」



阿蘇神社の節分祭では、豆ではなく護摩木をまきます。護摩木を焼く火にあたる一年間健康に過ごせると言われ、参拝者が先を争って扱い集めて持ち帰ります。

※護摩木は護摩堂(くまもと)に祀られている神木です。



雨水

2月18日

雪が雨に変わり、氷が水に変わり、草木が芽吹き始める頃。昔から、農耕の準備を始める目安の時期です。

雨水料理あらかると



ひともしのねぎ

春雨の芽吹きを感じる際
梅の葉が、雨の足音と共に入道草(ひともしのねぎ)を採り、「ひともしのねぎ」や「もちらしいし」が食べられます。



ひともし
上はねぎ、下は玉ねぎ
ひともしとは、ねぎと玉ねぎの種類のわけざのこと。見た目はねぎそっくりですが、根元が膨らんで、小さな玉ねぎのように見えるのが特徴です。昔、小さなねぎを「葱(せ)」と一文字で呼んでいたことなど、「ひともし」の由来には諸説あります。



ちらし湯初調理 尾原朝代さん(くまもとふるさと食の名入)

雛飾り以外の風習

雛の節句は女の子の成長を祈るお祝いの日です。昔は人間の汚れを人形に移して川に流す「流し雛(ひな)」の風習がありましたが、その後、凶悪にひな飾りをまるとなりました。八代地域では、糠の力で争った等身大の正装人形(糠の下のおてじょ)を作って床に飾ります。一方、人吉球磨地域では、お嫁に当たばかりの女性は、糶箱に丸餅とお米と良縁を入れ、桃の花を一枝挿し、桃餅入りの鉢巻(ひはちどっく)を添えて流し雛をしていました。

啓蟄

3月5日

「啓」は「ひらく」、「蟄」は「虫などが土で冬眠(ごも)り」をすることを意味。冬眠していた虫たちが春の訪れを感じて穴から出てくる頃です。

春の訪れを感じる時
山では山菜(かずら菜、山菜を使った料理をしたり長く保存をするために干したり、凍干けにします。春の訪れを感じて「山菜(たけ)だんご」が食べられます。



お嶽だんご
(人吉球磨)
小麦粉ともち米が1:1の生地であんを包んで平たくしたものをフライパンで焼いたもの。中はおいしい焼きそばです。

啓蟄料理あらかると



市だご
「西の赤福」とも呼ばれ、益城町木山地区の初市でもてなし料理として作られてきました。各家庭の味があけ継がれています。



白和え
すり鉢ですった豆腐に季節の野菜を混ぜ合わせて作り、春は山菜を混ぜ合わせて作りま。

阿蘇の山々を真っ黒にする野焼き

阿蘇の一大行事。野焼きは、地域の人たちが仏教に火を入れ、阿蘇の山々を焼いていきます。こうすることで、ダニなどの有害な虫の駆除と共に、牛や馬の餌となる草の芽吹きを良くします。野焼きが終わると、草花のほかに、ぜんまいやわらびなどの山菜もびっぴりびっぴりと焼かれます。



山菜

代表的なものに、ぜんまい、ふき、わらびなどがあります。この時期は輪切山菜おこわには欠かせない食材です。



豊作を祈る1週間



阿蘇の農耕祭事の1つとして、3月の巳(み)の日から寅(い)の日の7日間に出作りの神事が行われます。阿蘇神社を中心に、火をつけた松明(たいまつ)を何十匹、何百匹とちまふる火振りの神事が代表的なイベントです。最終日は「豊作あげ」といい、まわらじだんごや煮しめを神様に供え、五穀宮権(ごこくほうじょう)を祈ります。

雑祭り

ちらし湯初、ハマグリの汁(うしおじ)、香煎、ひなあられは雑祭りの料理の定番です。ハマグリ料理の定番です。ハマグリは、対になっている貝殻とだけ合さないと仲の良い夫婦を象徴しています。ひともしは、貝殻が通えることから「子孫繁栄」の意味が込められています。

無病息災を祈るひいな遊び

宮原の起源は諸説ありますが、旧暦3月3日の「上巳(じょうし・じょうみ)」の節句に由来するといわれます。平安時代中期、今から1000年ほど前には、上巳の行事として、無病息災を願って祓(はら)いをし、習合を行い、人形(ひとがた)に自分の実名を付けて流や川に流したと書かれています。「源氏物語」「源朝の巻」には、主人公の光源氏がお雛(ひな)をした人形(人形と呼びます)を流すという場面が描かれています。

春分

卯月 20日

3月20日

太陽が真東から昇って真西に沈み、昼と夜の長さがほぼ同じになる日、春と秋の長さ、満ちと欠けの長さです。

春の彼岸はぼたもちだけではない!

春の彼岸に仏様に供える「ぼたもち」。一般にはぼたもちですが、八代地域では何れも入れない栗の餡団子を提供します。入吉球磨地域や天草地域では、あん入りの団子でサカトリイラの葉を団子の下に敷きます。入吉球磨地域では、他にも佛の薬、ニッケの葉を団子の下に敷きます。



春分料理
あらからと

春の初らぎを感じる味
香のひきかきで、この季節に「ぼたもち」をお供えし、いただきます。

ぼたもち

うらやまともお米をいれてためたものをあんこで包んだものを、阿蘇では大きく作って供えます。

シャキッとした高菜は阿蘇ならではの味

標高500~600mの高冷地の火山灰質の土壌で育つ阿蘇高菜は、小ぶりで葉が細く、シャキッとした歯ごたえが魅力で、漬物に向いています。



清々しく雨そく感じられる味

農神の命綱である栗の神様を祀りて「小豆ご飯」が食べられます。

清明

卯月 4日

4月4日

万葉が春祭り、清々しく明るく美しい風です、桜が咲き次第、清の方ではつばねが飛ってくる時です。



小豆ご飯
煮た小豆と煮汁を一鍋に炊いた「ごぼん」が、毎月1日15日に仏壇へ供えたる地域もあります。

清明料理
あらからと

年中大活躍の名脇役「小豆」

行事ごとには欠かせない小豆。赤い色もしているため、節にも使われる。栗を煮ると、丸く、きれいな形をしています。



農耕の命綱・牛馬の神様の祭り

4月18日に行われる松花(くらたけ)さんの祭りは牛馬の神様の祭りです。阿蘇の外輪山に郡品種頭(くらたけごんげん)が祀(まつ)られていて、牛馬の栄えることを熱心に祈りあげます。特別な日なので小豆ご飯を作り、男性は煎餅汁を舞(さかな)にお酒を飲みます。

自然と共に生きてきた日本・熊本の食

自然との共生—日本の姿、日本食の原点

大自然が育む恵み豊かな日本では、昔から自然を崇拜し尊重する精神を育み、自然と共に暮らし、日本の気候風土に適した創作文化が愛護されました。特に、「熊本地」は森林水産物がとても美味しく恵まれたところです。季節を感じ、自然を尊重する精神を忘れず、私たちは食前、食後に「いただきます」と「ごちそうさま」と、食材を育んだ自然や祖先、神々へ感謝を込めて口にします。

大地と人の体はつながっています

「陰陽五行説」という中国の思想があります。自然界のあらゆるものを陰と陽に分け、自然界は木・火・土・金・水の5つの要素で構成されているという考えで、日本料理のベースになっています。丸い器(陶)には四角い盛り付け(器)、四角い器(磁)には丸い盛り付け(陶)。このように陰と陽を組み合わせるとバランスがよく、盛り付けた料理が美しくそよみえます。五行の5つの要素【季節は、春・夏・土用・秋・冬、色は、青・赤・黄・白・黒、味は、酸・苦・甘・辛・塩、臓器は、肝臓・心臓・脾臓・肺・腎臓】というように季節や色、味、臓器などにあてはめられています。例えば、冬は脂肪の多い保存食を食べるので、春には熱っぽいものや山菜を食べると肝臓がリフレッシュします。大地と体は切り離せない関係にあるという意味で、その土地、その暮らしの中で育つものを食べることが健康に良いとされる「身土不二」という言葉があります。最近では、野菜など品種改良や温室栽培などで、いつでも食べられるので旬がなくなりました。しかしながら、旬のもの食べる方が体に良いと言われています。

食材の宝庫・熊本

東京のホテルで総料理長を務めていたとき、四季折々の食材を使った食のイベント「熊本フェア」を実施しました。熊本は食材の種類が多く、他県にはない美味いものたくさんあります。しかし、熊本の方々がそのことに気づいておられると思うのです。熊本は水がおいしい、水がおいしいと野菜、魚介類が優れています。このように、その土地で収穫されたものを使い、料理して食べることが精神的、肉体的、健康にも良いということを後世に伝えていくことは大切なことだと思います。

主 山 憲 幸

熊本県天草市(熊本市)生まれ。熊本県立天草高等学校卒業。熊本県立天草高等学校教諭。2017年、熊本県立天草高等学校教諭。2019年、熊本県立天草高等学校教諭。2021年、熊本県立天草高等学校教諭。



穀雨

4月20日頃

4月20日頃

当まさな穀物を播く春田が降り、雨で潤った田畑は種まきの時期を迎えます。田畑の準備が始まる目安の時季です。

八十八夜に新茶の香り

八十八夜は立春から数えて88日目のこと。この頃に挿んだ茶葉は上等なものと考えられています。熊本県のお茶は、球磨、八代、山鹿地域等に自生していた「山茶」を種み製茶したことに始まると言われます。県産も山鹿市の岳園茶、山鹿町の矢野茶、阿蘇市の相良茶、八代市の東産など各地で香り高いお茶が生産されています。



煮しめ 煮しめ

煮しめ

大師祭りや食べられる煮しめは、季節野菜やこんにやく、しいたけなどを丸のまま煮て、味が染みわたらぬように大きめに切り揃えたものです。

田畑の準備を始めると

阿蘇の大祭りの日は「小豆のおにぎり」や「煮しめ」が供えられます。煮しめが始まり、野菜が煮られます。

立秋

8月7日頃

8月7日頃

暑の上では夏の始まり、田植えの準備が始まり、蛙の声も聞こえ始める頃。爽やかな風が吹く過ごしやすい時季です。



吉野ずし(八代)

煮しめ 煮しめ

昔ながらの代わりにおにぎりっぽく、すりつぶしたお米、おから(豆腐)を使ったお粥、ネタはイワシかコソシロを使います。

御堂の前でおもてなし

4月21日

4月21日に行われる阿蘇の大祭りは、「おだいっさん」と呼ばれ親しまれています。小豆のおにぎりや煮しめを作って大餅に供えます。御堂の前にむしろを広げて、子供たちや通りがかりの人にお茶を振る舞ってもおもてなし。



爽やかな風を感じる時

端午の節句に「ちまき」が食べられます。阿蘇地域では一早く餅屋が始め、小豆(こびる)に「梅干し入りのおにぎり」が食べられます。

男の子の健やかな健康を祈って

長男の初節句には無敵と子供の名前入りの矢張り(やはた)が、髪を盛りと并に立てられます。また菰蓆(しよぶふ)に入ったり、数年前おちまきを母親の腕のひざしに投げあげたりして子供の健康と家内安全を願います。阿蘇地域では、菰蓆にちまきを詰め若菜を盛り合わせます。八代地域では紅白餅をつきます。人高野郎地域では菰蓆を綱に巻くと節句がしなないと恐れ、男性は菰蓆で餅巻き、女性は菰蓆で髪を巻くとくります。



ちまき

端午の節句に食べられる餅の団子、植物の葉で巻いてゆであげ、砂糖醤油などを付けていただきます。

阿蘇(神社)の農耕祭事の中に息づく二十四節気と熊本の食文化

農耕祭事が、四季を教えてくれる

二十四節気は、現在私たちの生活の中から風化しつつありますが、阿蘇(神社)の農耕祭事(国指定重要無形民俗文化財)の中で保たれてきています。私は、農耕とは、「人と自然とが上手くマッチした作法」だと思っています。おいしい食べ物が出来る時季というのは天が教えてくれて、人はその時季に土を耕し、種を蒔き、収穫を行いました。そして、それを忘れないようにするために、節気の中に農作を振り返り込み、そのたびに祭典を行いました。それが節田祭りであったり、風害を防ぐための風祭りであったりします。また、雨が実るといことは、今もそうですが、昔はまたとないものすごい喜びでした。雨の農作後に感謝するために祭りを行いました。それが「田の文祭り」です。

熊本の豊かな食は、阿蘇の山と水の賜物です

熊本の食文化が阿蘇神社の農耕祭事に残っているということは、それだけ稲作を大切にしていた、つまり、節気を大切にしてきたということが出来ます。これは熊本が農業県であったからだと考えられます。熊本の地域では稲作を大切にしながら、他のことで生計を立てられたのです。例えば、福岡は九州の鉄鋼、鹿児島はシラス白地でお米が出来ないのので陶器、工芸品や貿易をしていました。熊本の農業品の原点は、やはり阿蘇にあります。阿蘇山の噴火のおかげで熊本に広大な平野が生まれ、阿蘇の山々から水が流れ、それが川になり、農業に適した土地が生まれたのです。今、熊本が農業県であること、おいしいものが食べられるということは阿蘇のおかげなのです。だから私たちは本気で年中阿蘇山に感謝をしなくてはならないのです。阿蘇の山と水と農耕祭事は、「熊本」を語る上でのマスターキーです。

脈々と伝わる食文化に、直接、見て、触れられる幸せ

阿蘇の野郎から伝わる農耕祭事と見ることができでしょう。野郎から始まり、自家製の宇治茶が幻想的な御田祭り、田植えの頃と収穫前に風害を防ぐための風祭り、水の出作に感謝する田の文祭。季節ごとにメタイアで飾られていますのでご存知だと思います。直接行って、見て、触れることができることは本当に幸せなことなのです。熊本の食文化は阿蘇神社の農耕祭事に代表される食文化といふかたちで残っています。これを忘れないでほしい。なくしてはなりません。(談)



末吉 肇一

阿蘇神社 阿蘇神社 阿蘇神社 阿蘇神社

阿蘇神社(阿蘇郡阿蘇町) 阿蘇神社(阿蘇郡阿蘇町) 阿蘇神社(阿蘇郡阿蘇町) 阿蘇神社(阿蘇郡阿蘇町)

小満

水無月
Mitsunuki
5月21日

秋に実った麦が無事に育ち、はつと安心する頃。ようやく黄さも加わり「梅雨の走り」と呼ばれる雨が降る時季です。

雪のプレゼントが始まり「氷室祭り」

5月31日～6月1日に八代神社で氷室祭りが開催されます。八代城主堀川三直公(ほそかみさんちこう)が乳洲包実を懸けて三堂山(みむらやま)に積もった雪を献上したことが始まりとされています。

芒種

水無月
Mitsunuki
6月5日

「梅などの【色(のぎ)【種】のある穀物の種をまく頃。この頃から青田に人気がはばらぐ思みの雨が続きま。

田植えの終わりをづけ、疲れを癒す「さなぶり」

さなぶりは、本来は、農作業を守っていた田の神様が、田の植え付けが済んで帰るのを見送る祭りのこと。農業で大きな早苗(さなえ)の束を定規(わ)で作った鎌形神様(かまこうじんさま)にあげたり、小さな早苗を仏様や神様にあげて、田植えが終わったことを報告します。この日はばたもち米の粒だごを焼いたり刺身(さしみ)をあげ、季節の野菜や川魚料理で疲れを癒しました。京瀬地域や天草地域では「さなぶり」といい、ごちそうを食べて疲れを癒します。



梅雨の走りを感じる味

八代の半麦餅(むむらまつ)のときたけしが食べられない「梅もち」が食べられます。



雪もち(八代)
もち米とうるち米の粒を混ぜ合わせ、中に小豆あんを入れて蒸したものを、雪の結晶のように見えることから名づけられました。

小満料理
ゆちかきもち

筑池米の集積地・玉名市 高瀬の初夏を彩る花しょうぶ

玉名市の高瀬地区では、毎年5月下旬～6月上旬ごろ「高瀬筑池花しょうぶまつり」が開催されます。玉名市は江戸時代以降、筑池川流域米の集積地として栄え、高瀬はその中心的役割を担う町として発展、高瀬筑池川も高瀬の発展とともに整備されました。



思みの雨を感じる味

田植えが終わった地域ではおやつに「ペーロだご」、田植えが終わっていない地域では「さなぶりまんじゅう」が食べられます。



芒種料理
あらからこ



ペーロだご(農本)
耳たぶくらいの長さになった小豆餅(まめもち)をペーロ(舌の形)にのばして、だごの、黒砂糖や黄粉(きなこ)をまぶしていったのが始まり。

夏至

水無月
Mitsunuki
6月21日

一年で最も昼が長く、夜が短くなる頃。真の上では夏の真ん中あたりですが、実際は田植えの繁忙期にあたります。

漁の安全を祈る「夏越祭り」

夏越祭りでは、「なごしまんじゅう」を作ります。漁家では「まんじゅうの中に入っている目を食べないと、海に入ったとき河原に成をとられる」といって必ずいただきます。また、この日は「薬かぶり」といって、海の水を顔から流して病気や事故が無いように身を清めます。この日は漁には出てはいけなくて食べられています。

無事夏を越せるように、「夏越祭り」の茅の輪くぐり

神社の境内に立てた茅(かや)の輪、参拝者は、これまでたまたたけがれや雨を落とし、これから先の半年間無事に過ごせるように願って、この輪をくぐります。



昼が長くなる頃の味

天草では刺身(なごし)取りで「なごしまんじゅう」が食べられます。



夏至料理
あらからこ

畔を有効活用した「畔豆」

田植えが終わった田の畔に大豆や小豆を播く畔豆。最近あまり見られなくなりましたが、農家の貴重なタンパク源であり、時には堆肥作物にもなりました。



畔に播いた大豆の苗

小暑

文月
shousho

7月7日

梅雨が明け、強い日差しと共に暑さが本格的になってきます。暑中見舞いを出し始めるのもこの頃からです。

小暑料理あらかると



夏の始まりを感じる味

（涼みそば「豆麦まんじゅう」）7月7日の涼みそば「さつめんと汁」や「あんこがし」が食べられます。



あんこがし
小暑祭に焼を少々入れよくこねたものを15センチくらいのも形に手でのばし、さつめんと汁で煮てから、練つておいたあんこをまぶすことができます。

そうめん
（写真は西北地方のえび出汁そうめん）ゆでたそうめんを冷水で冷やして、つゆや出し汁につけていただきます。西北地方ではえびで出しを取る「えび出汁（だし）そうめん」も食べられます。



そうめんは、元々、中国のお菓子だった！?

そうめんの歴史については諸説ありますが、奈良時代に唐の面から伝わった新羅（さくべい）という菓子が、そうめんの元祖といわれています。鎌倉時代には、現在のそうめんの形・作り方・料理方法がほぼ作り上げられ、一般に食べられるようになったのは江戸時代からのことでした。

南関そうめん

秋上品としても愛される逸品。南関地域で生産される良質な小麦がそうめんの製造に適していたため発展しました。肥後藩主の細川公は、参勤交代の時には必ず土産としてこの南関そうめんを将軍家に献上していました。より細くなるようにと手で麺をとりながらのびた麺の長さは、約3m。天日で乾燥し凍わられます。

「がわっばに尻をぬかれんこつ」と祈る「川祭り」

水枯れや水害事故がないようにと祈り、日々の感謝を込めて夏祭で「川祭り」を行います。東部の水源地に結びにさした野菜（ナス、きゅうり）を供えたり、極楽町では川のない地区では井戸をささって甘酒まんじゅうを供え、農作業も休んでゆっくりおします。八代地域では川にお神酒（あき）と塩を流して、「がわっばに尻をぬかれんこつ（河原に川の中へひきずりにまれないように）」と祈ります。



大暑

文月
takusho

7月22日

本格的な夏が到来し、一年の中で最も暑い季節です。打ち水や風鈴の音などが一瞬の涼しさを感じさせてくれます。

大暑料理あらかると



甘酒まんじゅう
米麹（こめこうじ）を発酵させて作った糖を使った生地に小豆あんを入れ、さらに発酵させて蒸し上げます。

南関揚げ

二度揚げでからっと！

薄切りにした豆腐を油で揚げたもの。熊本では南関揚げが有名ですが、大正時代はもう少し幅が狭く、身が厚いものでした。しかし、夏場風干りやすかったために、薄くしたことから現在のカタチになりました。



甘酒 飲む点滴！

ごはんに米こうじを煮て発酵し、米のデンプンを糖化させて作ります。アルコール含有はわずかで、ビタミン類、食物繊維、アミノ酸、大腸のブドウ糖を含みます。「飲む点滴」とも呼ばれます。砂糖を調整し、熱くして飲む風習もあります。

大切に守り受け継がれてきた阿蘇の農耕祭事「御田祭り」

毎年7月2日、五穀豊穡を祈願して行われます。幕府時代は細川侯の名代が出向くほど、重要な祭りで、阿蘇開拓の神様・建御命（たけのみこと）が稲の生育（実をこぼす）になるために、御田祭（おかりの）に神幸（しんこう）されるというおの、司馬の神楽（みこし）、白衣を舞う舞上（まいかみ）に神様への供物をのせた宇奈利（うなり）と呼ばれる女性たちなどの行列が青田の中を歩きます。青々とした田と宇奈利の白衣の対比は美しく詩的です。祭りの前は農具より早く起きてまんじゅうや煮しめを作り、神様や信様に供えます。



最も暑い夏を感じる味
本格的な夏の味が続く日々、涼しいものが恋しくなりませんか。行事ごとでは、やはり「暑しめ」が食べられます。

南関揚げ巻き寿司
（南関）
大豆をひきつぶして煮た汁でできた豆腐から独自の製法で作った「南関揚げ」を、のりの代りに使った巻き寿司で巻いて、昔ながら、南関地域のちよび料理でした。



煮しめ

季節野菜やこんにやく、しいたけなどを丸のまま鍋に入れて、よく味が染みたら、酒を加え大きめに切り崩して平鉢に盛り付けます。



立秋

8月 12日
Aki no hi
立秋

朝夕が涼しくなり、秋の気配が漂う頃。暑の上では秋が始まります。残暑対策の出し始めです。

立秋料理あらかると



棒ダラ

二日がかりで、気長に、柔らかくタラの油だけをはずして1匹のまま干し上げたもの。からからに乾燥しているので、一晩水のと蒸汁につけて戻し、まぶちと叩いて、一口大にばらばらにして使います。黒砂糖と醤油で甘辛く、黒がささいように二日がかりで気長に柔らかく煮上げます。

川面に浮かぶ無数の灯りが故人を慰める「精霊流し」

初秋を迎えた故人の無縁が、露草灯や流石などでお慰められた「精霊流し」に故人の霊を慰めてもらうもの、旧暦の初秋にあたる百鬼（ちびごころ）が行われています。



秋の気配を感じる味

お昼のこの料理、「棒ダラ(魚ダラ)」と「ゴボウの煮しめ」や「盆だこ」など、「秋」の名のつくものが食べられます。



棒ダラ(盆ダラ)とゴボウの煮しめ
棒ダラと新ゴボウを一緒に甘辛く炊き上げた郷土料理です。

すば豆腐の煮しめ(両葉)

豆腐をわらで包んだすば豆腐を、季節の野菜などと一緒に煮しめにします。



盆だこ/精霊団子

13日の迎えの団子は仏前にあげるらしいら団子と、15日団子にあんこをまぶした「あしろうろつあんこ団子」があり、他にも15日の送りの団子があります。



団子でお迎え、団子で送ります

お昼にご先祖様をお迎えするのに団子を煮える地域が多く、だいたい13日の迎えの団子と、15日の送りの団子の空揚げがあります。団子の種類は地域によりそれぞれ特徴があり、両葉ではあんが入った「盆団子」や「ソーダ団子」、人吉・桂離ではもち米粉と小麦粉を混ぜて小豆あんを入れてみょうがの葉で巻いて蒸したものなどを用います。送りの団子はあんを入らずに生地だけ茹でて作りま。

処暑

8月 23日
Shosho no hi
処暑

暑の上では、暑さが和らぐ頃。森の花が咲いたり、動物が交配したり、少しずつ秋の新しい気配が漂ってきます。

処暑料理あらかると



山菜煮しめ

香に採ってきた山菜は、干して年中使える保存食にします。たけのこやせんまい、わらび等をもととして、季節の野菜と一緒に煮しめにします。

生姜

薬用にも香辛野菜としても

アジア南部が産地。中国では紀元前から薬用に、日本には3世紀に伝わりました。収穫したては「新生姜」と言い、色が白く繊維が柔らかくさわやかな辛味。2ヶ月以上貯蔵して出荷される「ひね生姜」は、繊維質を形成し辛味も強く辛味が強いのが特徴です。



県下各地で行われる八朔祭り

豊作を願って旧暦の8月1日に行われる「八朔祭り」。山形県では山神に自ら生る植物を材料にして煮る「流り煮」の町内引き回しが目玉。

暑さの和らぎを感じる味

生姜が涼しいから「生姜きんぴら」にしたりします。汗拭き粉では「山菜煮しめ」が食べられます。



生姜は千切りにしてゆがき、一晩水につけたあと、水切りしておきます。千切りにした人参とサラダ油で炒めて炒め、醤油、おろし金で味付けし、最後にごま油を入れてごまを振りかけます。

生姜きんぴら(八世)

せんまい 男女がある山菜

春の山菜の1つ。戻った後、わたを外して凍結してお湯でゆでて、干して乾燥させると年中食べられます。使うときは熱湯でゆでて戻します。



九州の真ん中、「しゃれた」宿場町

山形県の真ん中地区は、社代まで大変栄えた宿場町で、豪商が軒を連ね、芝居小屋もあったといわれます。その繁栄ぶりは、朝、大分で水揚げされたタイを、伊萬を用いて真ん中に揚げさせたというエピソードが残っているほかでも、宿場の跡人・真山牧人は単身旅行で真ん中を訪れ「真ん中はしゃれた町なり」と日記に書いています。



白露

長月 9月7日
 大気が冷えて、草花に白い露が降りる頃。空には秋の雲が流れ、朝夕の涼しさに秋の訪れを感じる時季です。

白露料理あらかると



ずいき 熊本城の非常食！?

はす芋の葉菜(よろけい)の部分。ツヤキジャコと似たためよくアクも少ないので、皮をむいてそのまま食べることも。干したものはいもがらとも呼ばれ、保存食にします。熊本清正公が非常食として熊本城の留守番の材料に使ったことでも有名です。



千年の歴史ある例大祭が 秋の訪れを告げる

日月の夜更の日の頃、ちどりにわたり開催される熊本市の縁神八幡宮の例大祭。グライマックスを飾る神幸行列では、甲冑姿(かっちゅうゝがた)もりのしい「鎧兵(ざいひょう)」や独り馬の身前の舞物者で参進や市の中心部は大いににぎわいます。この大祭が終わると、朝夕の涼しさが増し、秋の気配が漂まると言われます。

秋の訪れを感じる時

熊本八幡宮秋季例大祭はふるさとを満喫し、つよきまをいっしょに楽しむ秋の訪れを感じ、マナビキの煮びたしや自ら採れた「栗(くり)」が食べられます。



マンビキの煮びたし
 一晩(ひとしほ)したマンビキを適当に切り出し汁が氷で凍立て、醤油で調味したすまし汁に仕立てます。手がらを水で洗って一緒に煮ます。

月見団子

中秋の名月にお供えする月見団子。熊本では白玉団(ちぢみ米の団子)ではなくうるち米の粉で作ってお供えするものが多く見られます。



栗ご飯
 炊いた小豆と渋皮までむいた栗に小豆の果汁を加え、普通の水加減でお米と一緒に炊き上げます。

マンビキ 夏場に旬を迎える白身魚

スズキの仲間でも一般にはシイラと呼ばれます。縁神八幡宮秋季例大祭の際に町内でもてなし料理として食べられています。塩でしめたり、凍通して食べることが多い魚です。



秋分

長月 9月23日
 神無月

9月23日

春分と同じく、昼と夜の長さが同じになる日。霜さが和らぎ、涼しくなり、過ごしやすい時季です。

秋分料理あらかると



春はぼたもち、秋はおはき
 一般的に牡丹(ぼたん)の花が咲く頃のものを「ぼたもち」、一方、秋は萩(はぎ)にちなんで「おはき」と言われています。

馬肉 さくら色した美容食

低カロリーで、カルシウムや鉄分は牛肉や豚肉の2倍以上のヘルシーなお肉。そのきれいな色から「さくら肉」とも呼ばれています。そのまま生でいただく馬刺しは熊本の名産馬肉料理です。



相撲に流鏝馬、見どころ満載の「田の実神事」

阿蘇神社の秋祭り。秋の美りを楽しむ神様に感謝する田の実神事。毎年9月25日・26日の2日間に行われます。「熊(くま)の相撲(すもう)」は、阿蘇谷・熊野谷の若者44名が紅白に分かれて懸いの神前の様子を、阿蘇流の流鏝馬が奉納されます。



流鏝馬
 140メートルの種馬を引馬につけて、3つの駒を争って走る競馬です。



熊の相撲
 阿蘇谷・熊野谷の若者たちが相撲に計り合って勝負を争います。

あかどいも

鮮やかに赤い葉だけを食べる

いもではなく赤い葉の部分を食べます。葉は1m以上あり、できるだけ日に当たらないよう、溝りで溝う種類のいもを育て、赤い色がきれいに出るようには剪断されます。漬物にすると、さらに色鮮やか、赤い色のためか「葉の高刺し」とも呼ばれます。



葉の半分は味噌汁に入れたりして、残りの半分は揚げたのが特徴です。

一般的に牡丹(ぼたん)の花が咲く頃のものを「ぼたもち」、一方、秋は萩(はぎ)にちなんで「おはき」と言われています。

低カロリーで、カルシウムや鉄分は牛肉や豚肉の2倍以上のヘルシーなお肉。そのきれいな色から「さくら肉」とも呼ばれています。そのまま生でいただく馬刺しは熊本の名産馬肉料理です。



葉の半分は味噌汁に入れたりして、残りの半分は揚げたのが特徴です。

寒露

10月8日
10月8日

本格的な秋が始まる頃、農家では五穀の収穫の繁忙期を迎えます。豆気が澄んで、秋晴れの日が続きます。

寒露料理あらかると



辛子れんこん

下茹でしたれんこんに、辛子と味噌、砂糖で作った辛子味噌を詰め、小麦粉にさらしたの粉、黄色いワゴン粉を水でといた衣をつけて丸ごと揚げます。

秋晴れの日々を感じる味
香ばしくて歯ごたえのあるれんこんの切り出しが、秋晴れの日々を感じる味。香ばしくて歯ごたえのあるれんこんの切り出しが、秋晴れの日々を感じる味。

霜降

10月23日
10月23日

霜が降り始め、朝夕に冬の気配を感じ始める頃。林が一層深まり、山が紅葉で彩られる時季です。

霜降料理あらかると



サイコロ状に切った里芋、豆腐、こんにゃく、大根、人参、しいたけを醤油で味付けした汁、濃い湯に作り、盛りつけることからこの名がつけられました。

冬の気配を感じる味
人言・秋晴れ地方の定番郷土料理でもある「つぼん汁」や、「あし汁」が、秋晴れの日々を感じる味。

つぼん汁 (人吉球磨)



塩は不要、生で食べられるほど新鮮だから「ぶえん」

天草の産土料理「ぶえんずし」にもゴノシロはよく使われます。「ぶえん」とは、「無塩」、つまり塩を効かせなくても生で食べられるほど新鮮、という意味。新鮮な魚を酢でしめて細かく切り、ゴボウや人参などの食材と一緒に新鮮に混ぜ込みます。天草では煮りや焼成などの幅広い調理でよく使われます。



れんこん

熊本は全国第3位のれんこんの産地。露地物は秋口に旬を迎えます。野菜にしては珍しいビタミンB1を多く含む。貧血などにもいいとされています。疲労回復や風邪にも効果があるといわれるビタミンC、腎臓の負担を減らすたんぱく質も豊富。茶葉佃の濃い野菜です。



つなし

関東ではこほだとも呼ばれる出世魚。つなしとはゴノシロの幼魚のこと。林からきや鰯、白身でさっぱりしているのに脂がのって、古くから煎りや正月の祝い魚としても食べられてきました。小骨が多い魚ですが、煮付けにすると骨ごと食べられるように良くお煮付けなどに使われます。

辛子れんこんはお殿様の滋養食

辛子れんこんが発祥したのは約380年前、細川清初代藩主・細川忠利公の時代です。奥國な忠利公に専横である玄衣和向(げんたくおしょう)がれんこんを食べるように勧め、お城の外町に非常食として栽培されていたれんこんを使って作ったのが始まりと語られています。またこの切り口が細川藩の家紋である「丸亀取(くまがらみ)」と似ていることから、作り方は長い間、門外不出とされて大切にされていました。

あおし柿

体温くらの湯に渋柿を浸けてふたをし、その上に蒸(むし)る(むか)がせしておき、1夜おきます。柿の渋みがとれて甘くなります。



柿が赤くなれば医者者が青くなる

秋が旬の果物。「柿が赤くなれば医者が青くなる」といわれるほど、ビタミンCたっぷりの健康食材です。材料と渋柿の2種類があり、干し柿として食べられるのは渋柿。緩衝作用があるため、柿の葉茶や柿酒など、葉っぱも利用されます。



からいもあめ

水に浸して芽が出た雑麦を日に干し、乾いたら粉にします。それを、お粥(かゆ)状に炊いたからいもの中に入れる。1日置き、汁をしぼって火にかけて、煮詰めて船にします。

切り口が薔薇のような芸術作品

山都町の天都地区には、味ももちろん、見た目が美しい伝統的な特産品があります。干し柿を開いて串で串刺しして、香ばしい柿をさらに竹の皮とわらで包み巻くと、しゅんぷう(ぶんぷう)の貝殻に似た切り口が出来ます。



一年の豊作に感謝を捧げる秋祭り

10月25日に開催される多良木町中原の原野道真公(すがわらみちざねこう)を祀(まつ)ってある「天神さんの祭」。農業の神様なので、1年の作付を感謝し、感謝、つぼん汁、煮しめ、なますを頂きます。境内(けい)では豚肉と野菜の炊き込みが地味、男性はそれを肴(さかな)に焼酎を飲み、子どもたちは父親が作ったあめ(あめ)やからいもあめを食べます。

立冬 りゅうとう

暦の上では冬の始まり、朝夕が冷え込み、日中の日差しも弱まってきて、その訪れを感じさせる時季です。

その訪れを感じる味
 相模野の山太郎で「かむね」が食べられたり、ふじ野の「おしよせ」が食べられます。



がね飯
 「モシツカニ」という川で獲れるカニの炊き込みご飯、カニのおいしいエキスがしっかり味わえる意外でやさしい味です。

立冬料理あらかると



おしよせ
 一升水につけた大豆を石臼(いしうす)でひき、鶏肉や白(い)醤油で味を整え、持ち寄った野菜を入れて、汁がなくなるまで煮たもの、「おしあわせ」や「かすよせ」とも呼ばれます。



大根の混ぜご飯
 ゆで干し大根と人参、あぶつたい(小麦粉)の身をほぐし、醤油から煎りし、醤油と砂糖で味をつけ、白飯とまんべんなく混ぜたものです。

大根
 みずみずしい冬野菜の代表格

味が淡白なので色々な料理に合います。切干大根なども加工されるから食べられている馴染みの野菜です。3〜4割にも育つという大根の最高品種は、肥後の白根野菜・赤大根など種類も豊富です。



阿蘇ならではの「ふさ切り大根」

阿蘇地域には大根に蛇腹の切れ目を入れて干す「ふさ切り大根」という大根の保存方法があります。大根は、ふさ切り大根用のものを使い、片面に蛇腹を入れたら裏返して反対方向に蛇腹を入れます。これを乾燥させ、使う際にもどして煮物にします。味がよくしみて、独特の食味が楽しめます。



神社の米とおしよせがこ馳走

山都町で300年以上続いている恒例10月18日に行われるおしよせ炊、地ノ木(ゆのき)地方の妙見祭と大黒様を一編にお祭りする習わしで、村民は老若男女問わず全員参加します。ここは結川藩の時代、旗本府で一畝年貢の取り立てが厳しいところと言われ、村人は年貢の対価にならない神社関係の田畑で米を育て、どぶろくを作って餅み、粟いっぴいごはんを食べて日ごろの糧食の補いをしていただと言われていました。

小雪 こゆき

日ごとに寒さが厳し、紅葉が散り、山に雪が降り始める頃、本格的な冬の到来を感じる時季です。

本格的な冬の到来を感じる味
 八代妙見祭「やつしるみよふゆひんさい」では「コノシロのねまりずし」が食べられます。



コノシロのねまりずし(八代)
 ご飯に米酒を混ぜて魚の腹に詰め、たね粥・ゴゾの実や茎と一緒に清めることもあります。

小雪料理あらかると

九州三大・八代妙見祭

九州三大祭りの一つに数えられる妙見祭。相良氏が八代を治めた16世紀にはすでに行われていたそうです。八代神社と塩屋八幡宮を巻き取る神幸(しんこう)行事は、江戸時代までは旧暦10月18日に行われていたが、明治以降は新暦11月17日にお下り、翌1日にお上がりとなり、さらに平成に入って11月22日・23日に行われるようになりました。

妙見祭の人気者、ユーモラスな「ガメ」

妙見祭で奉納される亀と鯉を合体させた想像上の動物・亀鯉(かめこい)。妙見神が亀鯉に乗ってやってきたという言い伝えにちなむものです。ガメの愛称で親しまれ、そのユーモラスな風貌と動きで、見物客の人気者になっています。



大雪 おおくゆき

冬本番を迎え、冷たい風が吹く。平野でも雪が降り始める頃、山では、動物たちが冬眠に入る時季です。

雪の降り始めを感じる味
 製作開始の早いしん鍋や豚肉の使われ方が食べられ、また材料の豊富さにもない山鍋ではシシ鍋やインパクトも食べられます。



しん鍋
 右の汁(だし)が出るイノシシの肉、ゴボウ、白滝、舞茸などの野菜と一緒に煮込むと、味わい深い鍋に仕上がります。

大雪料理あらかると

今年一年の農作業をねぎらおう

精(もみ)すり(の)のし(まい)煮(い)は、1半農の農作業開始の無味も煮めて行う祭りです。このときの志は、元来厚く輪切りにした大根と三角の揚げ豆腐1枚をそのままだいた煮しめが中心でした。これに、新暦10月頃から炊き込みご飯も加えるようになりました。

馬肉入り炊っこん飯

移り目のしん鍋(い)で食べられる炊き込みご飯。醤油、しいたけ、いりこ、馬肉(うま)に大根(だいこん)を具にして、醤油、砂糖で味をつけて炊き込んだものです。



