



みんなに伝えたい

わづかの食文化  
昔と今



目次	2	あんなものまでおやつに お母さんの愛情いっぱい！	29
ごあいさつ	3	焼きだんご ねこだんご よもぎもち	
いつの時代も食卓から笑顔が生まれる	4		
食をとりまくあれこれ話	5	行事の思い出は、食事の思い出	33
畑は身近な八百屋さん	6	さばずし・赤飯 かしらいも(頭芋) 水無月団子 ぼたもち	
五目ずし かやくご飯 汁だんご じゃがいものみそ和え・じゃがいもの炊いたん 三度豆のおひたし・はりはりごぼう ねぎと油揚げの酢みそ和え・ねぎご飯 きゅうりとワカメ・じゃこの酢のもの 干だらの酢漬け・ずいきの酢のもの		鶏は和東の目覚まし時計	38
かんぴょう、話し始めたら止まらない	14	かしわのすき焼き	
巻きずし 巻き方 かんぴょうの炊き込みご飯		和東の食をにぎやかにした行商人	40
どんな食材も「炊いたん」がおいしい	18	なすとにしの炊いたん 干だらの煮付け	
だいこんと厚揚げの炊いたん たけのことわらびの炊いたん わらびの「あく」の抜き方 かぼちゃの炊いたん・里いもの炊いたん にんじんの炊いたん・ずいきの炊いたん ずいきの下処理の仕方		山間部なのに正月はエイ！？	43
白米は特別、お粥は格別	22	アカエイの炊いたん	
茶がゆ・芋がゆ・小豆がゆ		飲むお茶、食べるお茶	45
さつまいもは家庭の味方	24	新茶の天ぷら	
ふかしいも・さつまいもの炊いたん・干しいも さつまいものつるの炊いたん		あとがき	47
茶畑のそばに柿あり	27	活動のひとコマ・奥付	48
なます(紅白)・干し柿			

# ごあいさつ

和東町史編さん事業では、新たに「食文化」に関する調査が開始されました。それと同時に、町史編さん協力員による和東の食の写真・レシピ集を作成することになり、協力員ではグループ「炊いたん」を作り、活動を始めました。日常のおかずには、炊いたものが多いことから名付けたものです。

「炊いたん」は、令和5年度、6年度の2ヶ年にわたり、住民の方々の聞き取り、レシピ作成、調理の実習を行いました。

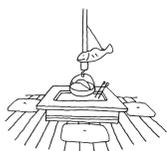
食べることは、生きることであり、楽しみでもあります。今回、どんな時代も命をつなぐ大切な「食」、その「わづかの食文化、昔と今」を知ることから伝えることを目的にこの本を作成しました。

和東町では、お茶の生産をはじめ、米や野菜を栽培して家族の食をつないできました。その食事風景は、農繁期であっても夕食は家族で食卓を囲むものでした。そんな食卓にのぼる日常のおかずには、「炊いたん」が多かったのです。

今回掲載しました料理は、昭和30年代頃の日常食を中心に編集しています。

家族で楽しく料理を作って、活用していただければ幸いです。

炊いたん一同



# いつの時代も 食卓から笑顔が 生まれる



昭和30年代の和東町には自家用車はまだ普及していませんでしたが、町外へ出るためのバスが運行されていました。

生活に必要なものは、ほとんど町内でまかなうことが出来ていました。

町営水道はまだ普及しておらず、各家庭や地域ごとに山の水や井戸水を利用して生活用水にしていました。＊水がめに水を溜め、料理に必要な水はそこから使っていました。

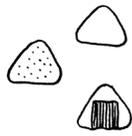
各家庭には「おくどさん」と呼ばれるかまどがあり、そこでご飯や茶粥を炊きました。また、かまどに残った火種を「コンロ（七輪）」に移し、焼く、炊くといった方法で料理をしていました。燃料としては柴（枝木）、薪、炭を使用していました。

和東町のエネルギー事情が変わるきっかけは、製茶場にプロパンガスが導入されたことです。製茶工程でガス燃料を導入したことを皮切りに、プロパンガスが各家庭にも段々と流通するようになり、ガスコンロで料理をする生活様式が広がっていったようです。

それまで炊くことが主な料理方法だった時代、ガスコンロの登場によってフライパンと食用油も普及し、炒め物や揚げ物など料理の幅がぐっと広がりました。

食をとりまく環境がどんどん変化していった時代、幸せな笑顔を生みだしていたのは、家族全員で囲んだ楽しい食卓だったのです。

※飲み水などを蓄えておくための「深い容器」



## 食をとりまく あれこれ話

### 「野菜づくりのこと」

家のそばの畑で、春から秋にかけて野菜をつくります。毎日食べる分だけ収穫して料理をしていました。当時は料理といえば、畑から始まるのが当たり前でしたので、食事の準備にかかる負担は大きかったと思います。

### 「食品の保存のこと」

冷蔵庫が無い時代でしたので、野菜を収穫した後の保存は土、もみなどを利用しました。また、漬物や酢の物にして保存していました。

当時は現在ほど酷暑ではなく、比較的涼しい環境が保たれていたため、それぞれの食品にふさわしい保存が出来たのだと思います。

また、食べられるかどうかは、見た目、匂い、味、触った感触など五感で判断していました。

### 「調味料と献立のこと」

調味料は、砂糖、しょう油、酢、塩、みそ、だしじゃこ（煮干し）が主で、どんな食材も炊いて料理していました。献立は、食べたいものを決めるのではなく、家にある食材で何が作れるかを決めていました。

### 「買い物のこと」

町内に、いくつかの食料品店やよろず屋があり、魚や揚げ物、調味料を買いに行きました。お店のない地域では行商が喜ばれました。専門店では酒屋、肉屋、豆腐屋などが思い浮かびます。和束では野菜を自給自足することが一般的でした。

# 畑は身近な 八百屋さん

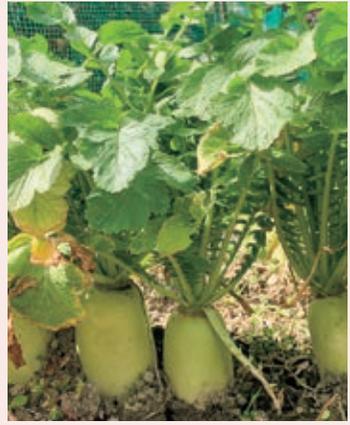


豆、葉物野菜、根菜など畑で採れるものは多種多様。おまけに田舎の暮らしは野に山に行けば季節の自生食材があり、暮らしに活気と潤いを与えてくれます。

3月から4月にかけては野菜の端境期となります。そんな時はワラビ、ゼンマイ、ヨモギなどの山菜が登場します。食べるのも楽しみみですが、摘みに行くのも楽しみみです。ワラビは塩漬けにするとしばらくの間、ゼンマイは乾燥させると長期の保存ができる利点があります。

5月になると、「タケノコ食べるかあ」と近所からもらった立派なタケノコが土間にゴロンと転がっていたのは懐かしい風景でした。

夏になると、じゃがいも、たまねぎ、なすにきゅうり、三度豆、トマトにかぼちゃ。秋にはさといもにさつまいも、大豆に小豆、ごぼうにしょうが、ごま。春にも秋にも採れるだいこん、にんじん、ほうれんそう。冬においしい白菜にねぎ、水菜。植え替えながら年を重ねて育てるコンニャク。



畑は八百屋さんながらです。採れた大豆を持参し、それを豆腐屋で豆腐に替えることが可能であったというのも、昔の人々の暮らしの光景です。お茶や米作りの合間の野菜作り。昔は仕事の合間だけで

なく、場所さえ茶畑の空いたスペースを利用してコンニャク芋などが栽培されました。時間も場所も無駄にしない知恵が詰まった畑の一年です。



# 五目ずし

ハレの日  
レシピ

## 「すし飯」

米	2合
昆布	1枚(5g)
米酢	大さじ4
A 砂糖	大さじ3
塩	小さじ1

## 「調味料」

すしの具 調味料	
昆布だし	200ml
干しいたけの戻し汁	200ml
砂糖	大さじ2
B 薄口しょう油	大さじ1
濃口しょう油	大さじ1
酒	小さじ2
みりん	小さじ2

## 「具」

### すしの具

にんじん	1/2本
干しいたけ	4枚
高野豆腐	2個
ゆでたけのこ	100g
かまぼこ	1枚
ちりめんじゃこ	20g

## 「飾り用」

### 飾り用

卵(錦糸卵)	2個
紅しょうが	適量
きゅうり	1/2本

五目ずしは※ハレ食の一つです。昔は「ほいろじまい」と言われて、二番茶が済むと作られました。「藪入り」の日や、お客様を迎える時によく作られたようです。さやえんどうやみつば、夏ならきゅうりを入れても色どりよくできます。

### 材料(4人分)

- ①炊飯器に水と昆布を入れ米を炊く。炊き上がったら、Aを入れ、すし飯を作る。



- ②干しいたけは水で戻して、千切りにする。高野豆腐は水で戻して細かく切る。にんじん、かまぼこ、ゆでたけのこも同様に切る。



- ③鍋にBを煮立て、②を入れ汁が無くなるまで煮る。ちりめんじゃこは酢につけておく。



- ④①のすし飯に軽く絞った具と水気を切ったちりめんじゃこを加え混ぜ合わせる。



- ⑤器に盛り、千切りにした錦糸卵・紅しょうが・きゅうりをのせ飾る。

※ハレ食とは、正月のおせち料理などの「行事食」をいいます。

## かやくご飯



# かやくご飯



彼岸のハレ食として食べられていたようです。米は大事なもので常に節約するように努力され、いろいろな野菜を入れて食べるが多かったようです。だいこん飯、油揚げ飯、缶詰飯など工夫して味付けし、家庭の行事食として食べられていました。

米……………	3合	酒	大さじ2
油揚げ……………	1枚	しょう油	大さじ2と1/2
しいたけ……………	3個	塩	小さじ1/4
ごぼう……………	1/2本	みりん	大さじ1
にんじん……………	2/3本		
だし汁……………	600ml		
みつば……………	4~5本		

### 材料(4人分)

- ①米を洗いざるに上げ、30分程おく。



- ②油揚げは油っぽさが気になる場合は油抜きをし、細切りにする。にんじんも細切りにする。しいたけは軸を落として幅5mmに切る。



ごぼうは皮をこそげ、ささがきにして水に10分ほどさらし、水気をきる。

- ③炊飯器に米とAを入れだし汁を足し、②の材料を加え炊く。



- ④炊き上がればざっくりと混ぜ2cmに切ったみつばを加えて混ぜる。

## 汁だんご



だんご	
薄力粉	100g
塩	小さじ1/4
水	適量
A	にんじん 50g
	しいたけ 2個
	なす 1/2本
	たまねぎ 1/4個
だし汁	600ml
みそ	大さじ2
ねぎ	適量

### 材料(2人分)

- ① Aの野菜は食べやすい大きさに切り鍋に入れてだし汁を加え中火で煮る。具材がやわらかくなればみそを入れる。
- ② ボウルに薄力粉を入れ、塩、水を少しずつ加え、とろりとする固さになるまで混ぜ合わせる。



- ③ ①に②をお玉の半分くらいすくい、流し入れる。
- ④ 器に盛り、小口切りにしたねぎをそえる。



# 汁だんご

だんごはまるいだけじゃないよ。

野菜入りのだんごみそ汁です。水で溶いた小麦粉の形や大きさ柔らかさは家庭によって違います。季節によって野菜もそれぞれです。

## じゃがいものみそ和え



### 材料(2人分)

じゃがいも	300g
砂糖	大さじ2
A 酒	大さじ2
みそ	大さじ2

- ① じゃがいもは鍋に、浸るくらいの水を入れてゆがく。
- ② 柔らかくなったらざるにあげて皮をむく。
- ③ Aを合わせて火にかけ、②を入れからませる。

# じゃがいも

ホクホク

じゃがいもの収穫の時期はお茶の仕事が忙しい時です。大きいじゃがいもは保存されますが、小さいのは丸ごとゆでてみそで和えます。どんな小さいのも大切に食されました。子どものおやつにも利用されました。砂糖としょう油だけの調味料で炊くだけでも充分に美味しい腹持ちの良いおかずになります。

## じゃがいもの炊いたん



### 材料(4人分)

じゃがいも	450g
油揚げ	50g
三度豆	100g
砂糖	大さじ4
しょう油	大さじ4

- ① じゃがいもは一口大に、三度豆は筋を取って斜めに半分に切る。
- ② 鍋にじゃがいもと油揚げ、砂糖、浸るくらいの水を入れ火にかけ、沸騰したら弱火で10分炊く。
- ③ しょう油を入れて煮立って5分くらいしたら三度豆を入れて、煮汁が半分になるくらいまで煮る。

## 三度豆のおひたし



### 材料 (2~3人分)

三度豆…………… 約200g  
いりごま…………… 少々  
塩…………… 少々  
A 砂糖…………… 大さじ1  
しょう油…………… 大さじ2

- ① 三度豆を3~4 cmくらい斜めに切っておく。
- ② お湯を沸かして、塩を入れ、三度豆を入れて5分ほどゆでる。ざるに上げ水気をきる。
- ③ ボウルにAを入れよく混ぜる。
- ④ ②を③に入れ和える。最後にいりごまを入れてなじませる。すりごまにすると食べやすい。

## はりはりごぼう



### 材料 (4人分)

ごぼう…………… 2本  
いりごま…………… 大さじ1  
塩…………… 少々  
A 砂糖…………… 大さじ1  
薄口しょう油…………… 大さじ1

- ① ごぼうの皮を包丁の背でこそげる。
- ② 長さ5 cmくらいで細めに切り15分ほど水につけてアクをとる。
- ③ ごぼうはシャキシャキ感が残る程度に塩ゆでする。
- ④ すり鉢でいりごまをすりAを加える。ごぼうの水気をきり、直ぐにすり鉢の中へ入れて和える。

ご  
ま

小粒に  
秘められた  
魅力

三度豆のおひたしは、日常的に手軽にできるおかずです。はりはりごぼうは、正月のおせち料理として作られました。

## ねぎと油揚げの酢みそ和え



材料(4人分)

ねぎ	2束
油揚げ	1枚
すりごま	大さじ1
砂糖	大さじ1
A 白みそ	大さじ3
酢	大さじ2
練り辛子チューブ	3cm

- ① ねぎをゆで、食べやすい大きさに切る。
- ② 油揚げを焦げ目が付くまでフライパンで焼き、食べやすい大きさに切る。
- ③ 水気を絞ったねぎと油揚げを、ポウルに合わせておいたAに入れ和える。

ね

薬味の  
王様

ぎ

4月になれば、ねぎやわけぎが硬くなります。わけぎは根元が多く、株に分かれることから子孫繁栄の縁起物とされたようです。酢みそ和えはおかずの一品として重宝されました。ねぎご飯の味付けはしょう油だけでも揚げの香ばしさがあるのでおいしく炊けます。

## ねぎご飯



材料(4人分)

米	3合
A しょう油	大さじ2と1/2
塩	少々
長ねぎ	3本
油揚げ	1枚

- ① 米を洗い、ざるにあげ、30分程おく。
- ② 炊飯器にAを入れて炊く。
- ③ 1.5cm～2cm位に切ったねぎの白い部分と油揚げを入れて炊く。
- ④ 炊き上がったら、ねぎの青い部分を入れ10分蒸らす。
- ⑤ 全体にさっくりと混ぜ合わせる。

## きゅうりとワカメ・じゃこの酢のもの



材料(2人分)

- ① きゅうりは薄く小口切りにして、塩もみをして洗い、水気を絞る。
- ② 乾燥ワカメは水で戻し、絞っておく。
- ③ Aをボウルに入れ、よく混ぜる。
- ④ ①と②と、じゃこを③に入れ、よく混ぜて出来上がり。

きゅうり	1本
乾燥ワカメ	2g
じゃこ	10g
塩	少々
A 砂糖	大さじ1
しょう油	小さじ1
酢	大さじ2

## 干だらの酢漬け



- ① 干だらを焼き、適当にほぐす。ボウルに水を入れて好みのからさになるまで塩抜きする。
- ② ①の水気をよく取って容器に入れ、途中で粗挽き唐辛子を適量加える。
- ③ ②に酢をひたひたになるまで加える。

干だら	200g
酢	適量
唐辛子	適量

## ずいきの酢のもの



材料(4人分)

- ① ずいきは、下処理しておく。  
※下処理の仕方は21ページ参照。
- ② Aを鍋に入れ、ひと煮立ちさせ、合わせ酢を作って冷ましておく。
- ③ 下処理したずいきを絞って4~5cmの長さに切り、②につけ、ごまをふる。  
※ずいきが熱いうちに合わせ酢につけると赤色がきれいに出る。

赤ずいき	400g
合わせ酢	
砂糖	大さじ5
A 塩	少々
酢	大さじ5
ごま	適量

# 酢のもの

夏に  
ぴったり

酢のものは、少し日持ちするので、夏にたくさん採れたきゅうりを使い作っておくと、バランスの良いおかずになります。  
干だらは、タラを乾燥させたもので、塩抜きした干だらと酢は良く合います。  
ずいきの料理は、食感もよくお盆のお供え物にも使われます。やさしい色合いで、さっぱりとしておいしい酢のものです。シャキシャキとした食感が楽しめます。

# かんぴょう、話し始 めたら止まらない

かんぴょうを作っているの  
を町内でほとんど見かけなく  
なつてから久しい今、自家製  
のかんぴょうは、とても懐か  
しい食材のひとつになりました。  
かんぴょうといえは「あ  
の、巻きずしに入っている甘  
くて茶色の」になります、  
あの茶色の元々がどんなであ  
ろうと想像する人はどれくら  
いいるでしょうか。あの、畑  
にドカーンと鎮座する涼しげ  
な黄緑色の大きな姿を。

かんぴょうの原料となる夕  
顔の実が店で売られてはいま  
せん。一念発起、自分たちで

作ってみようと五月に夕顔の  
苗を植え付けました。無事八  
月に収穫。いよいよかんぴよ  
う作りの始まりです。輪に  
切って厚い皮をむいて、かん  
ぴょうむき器でむいていきま  
す。切れないようにむくのは  
腕の見せどころ。子どものこ  
ろ手伝った感覚を思い出しな  
がら、指の間からシウルシユ  
ルと白いみずみずしい布のよ  
うなかんぴょうをバケツの中  
に滑り落としていきます。こ  
の作業は、縁側で行う夏の風  
物詩です。竿にかんぴょうを  
干すと、青い空と緑の山々を

背景に白いかんぴょうが見事  
に自然と一体になり映えます。  
夜は軒下に竿をかけ直しま  
す。晴れが続く2〜3日間で  
かんぴょうは仕上がります。  
長い紐になったかんぴょう  
を、輪にして缶の中へとしま  
いました。保存食の出来上が  
ります。





# 巻きずし

福を呼び込む

材料 (4本分)

## 「すし飯」

- 米…………… 3合  
 昆布…………… 1枚(5g)  
 合わせ酢
- |   |    |               |
|---|----|---------------|
| A | 砂糖 | 1/2 カップ(60g)  |
|   | 塩  | 小さじ1と1/2      |
|   | 酢  | 1/2カップ(100ml) |

- ① 米を洗い、30分ざるにあげ、炊飯器に水と昆布を入れて炊く。
- ② Aの合わせ酢を中火にかけ、砂糖をとかし、ボウルに移す。
- ③ 炊き上がったご飯を容器に入れ、②をまわしかけ、底からすくうように混ぜ、ご飯になじませる。
- ④ 平らな容器に移し、乾燥しないように水で濡らして固く絞った清潔な布巾をかけておく。

## 「かんぴょう」

- かんぴょう…………… 20g  
 塩…………… 少々
- |   |      |          |
|---|------|----------|
| B | 砂糖   | 30g      |
|   | しょう油 | 大さじ1と1/2 |
|   | 水    | 70ml     |

- ① かんぴょうは水でぬらして、塩少々をふってもみ洗い、よく水洗いをして柔らかくなるまでゆで、水気をきって、のりの幅にあわせて切る。
- ② Bを合わせて火にかけ、煮立ってきたらかんぴょうを加え、汁気が無くなるまで煮て、取り出す。

## 「厚焼き卵」

- 卵…………… 4個
- |   |    |      |
|---|----|------|
| C | 砂糖 | 大さじ1 |
|   | 塩  | 少々   |
- サラダ油…………… 適量

- ① ボウルに卵を割りほぐし、Cを加えて混ぜる。
- ② 少しずつ卵を流し入れ焼く。
- ③ 熱いうちにまきずに巻いて、形を整え、冷めたら等分に切る。

巻きずしと言えば、お祝い事やお祭りにさばずしと一緒にたくさん作られます。夏に干して作ったかんぴょうの出番の時です。かんぴょうの味が巻きずしの味のポイントになり、食感も楽しめます。色どり豊かな巻きずしを切り分け、真ん中のきれいなところはお客様用、子どもたちは端の具のみ出たところをつまみ食いするのを楽しみにします。

## 「高野豆腐」

高野豆腐…………… 2個

だし汁	2カップ
砂糖	大さじ2
D しょう油	小さじ2/3
塩	小さじ1/2
みりん	大さじ2

- ① 鍋にDをすべて合わせ一煮立ちしたら、高野豆腐を加える。
- ② 10分程、少し汁気が残るくらいまで煮る。
- ③ 冷めたら、等分に切る。



## 「かまぼこ」

かまぼこ…………… 適量

熱湯でさっとくぐらせ、冷ましてから等分に切る。



## 「みつば」

みつば…………… 適量

熱湯でさっとくぐらせ、冷水にとり、水気を絞り、等分に切る。



## 巻き方

焼き海苔

酢水…………… 1/4カップ

- ① 酢と水を混ぜて酢水をつくる。  
巻きすに、のりを乗せ、手前から2/3まで、酢水を手に付けながら、すし飯を広げる。  
手前から3cmくらいのところに具を乗せる。
- ② 具をおさえながら、巻きすを持ち上げ、手前のすし飯と奥のすし飯を合わせるようにして巻く。  
奥側の巻きすを引っ張って締める。



## かんぴょうの炊き込みご飯



# かんぴょうの 炊き込みご飯

めずらしい

米…………… 2合  
かんぴょう ……20g  
にんじん…………30g  
しめじ………… 1/2株(50g)  
昆布…………… 1枚(5g)  
塩(もみ洗い用)………… 少々

酒 大さじ1と1/2  
しょう油 大さじ1と1/2  
塩 ひとつまみ強

夏の日差しをいっぱい浴びて育ったかんぴょうのおいしい炊き込みご飯です。昔は来客の時など、色どりににんじんやねぎを入れて炊かれたようです。

### 材料(4人分)

- ①米は洗って、昆布を入れ、30分以上、炊飯器につけておく。
- ②にんじんは細切りにして、しめじは石づきを切ってほぐしておく。



- ③かんぴょうは水でぬらして、塩少々をふってもみ洗い、よく水洗いをして柔らかくなるまでゆで、水気をきって、3cm幅に切る。



- ④①の炊飯器の米にAを入れて軽く混ぜ、②と③を入れて炊飯する。



# どんな食材も

# 「炊いたん」がおいしい

「炊いたん」とは、京都をはじめとする関西の言葉で「炊いたもの」という意味があります。

和東でも「煮る」「炊く」の区別なく「炊く」という言葉で表現していたように思われます。

野菜を生で食べる習慣がなかった頃、収穫される野菜も根菜が中心でしたので、必ず火を通しました。おひたしのように後から味をつけるのもありましたが、ほとんどは砂糖、しょう油、出し汁で炊いていました。

さつまいもやかぼちゃの炊いたんは、少し甘めですが砂糖としょう油で炊き上げると最高のおかずになりました。

根菜ではだいこん、にんじん、里いも、ごぼう、手作りこんにやく、他にもタケノコやワラビ、葉物では水菜、こまつ菜、うまい菜など、油揚げとの相性も良く砂糖としょう油で味付けをするだけで、おふくろの味を感じたものです。

煮物が多くなる秋から冬にかけての食卓には、なすとニシンの炊いたんや、だいこん

と厚揚げの炊いたんは、出し汁がよく浸み込んだ優しい味わいの一品です。

出来上がった後、一度冷ますと中までしつかりと味が浸み込むので冷めてもおいしく、翌日食べるときに温めなおして食べても格別な味になります。

このように、簡単で便利、そして何よりも、どんな食材にも味がよく浸みる調理方法として「炊いたん」がよく用いられました。



## だいこんと厚揚げの炊いたん



材料 (3~4人分)

- ① だいこんと竹輪、厚揚げは食べやすい大きさに切る。
- ② だいこんは下ゆでして、柔らかくしておく。
- ③ だし汁にだいこん、厚揚げ、ちくわを入れて少し煮た後にAを加え弱火にして煮込む。

だいこん	400g
ちくわ	2本
厚揚げ	4個(240g)
だし汁	200ml
A 砂糖	大さじ1
しょう油	大さじ2
酒	大さじ1
みりん	大さじ1

# 炊き合わせ

食材の風味を引き出す

大きな鍋にだいこんとうま味の材料に揚げや厚揚げ、だしじゃこを入れしょう油で味付け。寒い夜には体が温まります。春になると、竹藪ではタケノコが、野山ではフキ、ワラビが出てきます。これらの山菜の炊き合わせが食卓を一段と賑わせます。

## たけのことわらびの炊いたん



### わらびの「あく」の抜き方

あく抜きとは、食材の渋み・苦みなどの邪魔になる成分を取り除くことです。昔から、木炭・わら灰が使われました。重曹を使うなどの工夫をします。

準備するもの… わらび(生) 500g  
水(熱湯にする) 1ℓ  
重曹 小さじ 1



- ① バットにわらびを入れて重曹を振り入れ熱湯をかぶる程注ぎ、一晚漬けて置きます。
- ② 冷めたら水を注ぎ入れ、2~3回洗って水気をきいたら完成です。

## かぼちゃの炊いたん



材料(3~4人分)

かぼちゃ… 1/4(約400g)  
 水…………… 1カップ  
 だしじゃこ …………… 10g  
 A 砂糖 大さじ2  
   しょう油 大さじ2

- ① かぼちゃは種を取りワタを除き、食べやすい大きさに切る。だしじゃこは頭とはらわたを取り除く。
- ② 鍋にかぼちゃとだしじゃこ、水を入れ火にかける。
- ③ 沸騰したらAを入れ蓋をして、弱火でかぼちゃが柔らかくなるまで15分ほど煮る。
- ④ 火を止め、そのまま10分ほど置き、かぼちゃに味を含ませる。

# 炊いたん

ふるさとの味

かぼちゃは味付けも簡単で、黄色がきれいな食べ物として食卓を飾ります。里いものはむくとぬめりがあり、小さいものになると余計におきにくいのですが、炊くとほくほくしておいしいので、また食べたいと思う食材です。

## 里いもの炊いたん



材料(3~4人分)

- ① 里いものは皮をむいて、水できれいにぬめりを落とす。
- ② 鍋に水、だしじゃこ、Aを合わせて、里いものを加え火にかける。一煮立ちしたら落とし蓋をして、弱火にし竹串がすっと通るくらいまで煮る。

里いも…………… 600g  
 水…………… 3カップ  
 だしじゃこ …………… 10g  
 A 砂糖 大さじ3  
   しょう油 大さじ4  
   酒 大さじ3

## にんじんの炊いたん

正月は金時にんじんが  
使われます。赤があ  
ざやかで、おせちや  
雑煮をいろいろします。



### 材料 (3人分)

- ① にんじんは1cmくらいの厚さに切り、だし汁を入れた鍋に入れて煮たせ、Aを入れ、5分弱火で煮る。
- ② Bを入れて、さらに10分間柔らかくなるまで煮る。

にんじん(金時) …	150g
だし汁 ……………	150ml
A 砂糖	大さじ1
みりん	大さじ1
B 薄口しょう油	大さじ1

## ずいきの炊いたん

炊いたずいきは酢の  
物のような赤味は消  
えませんが、噛んだ時  
の食感が楽しめます。



### 材料 (4人分)

- ① 下処理したずいきを絞って食べやすい大きさに切る。
- ② 油揚げは油抜きをし、短冊切りにする。
- ③ だし汁にAを入れて煮たせ、ずいきと油揚げを入れてひと煮立ちしたら蓋をして弱火で煮る。
- ④ 小鉢に盛りつけておろししょうがを添える。

赤ずいき ……………	400g
油揚げ ……………	1枚
だし汁 ……………	350ml
A 砂糖	大さじ3
しょう油	大さじ3
酒	大さじ1と1/2
おろししょうが ……	適量

### ずいきの 下処理の仕方

準備するもの…… 鍋、水、酢

- ① 鍋の大きさに合わせて切ったずいきを、たっぷりの水でサッとゆがき、皮をむき、10分ほど水にさらしてアクを抜く。
- ② 鍋に湯を沸かして酢を入れ(水5カップに対して酢大さじ1)ずいきを入れ、落とし蓋で全体が浸るようにして押さえ、5～6分ゆでる。



# 白米は特別、 お粥は格別



現在ご飯といえは白米  
100%で炊いたものを指しま  
すが、※当時の和東では白米に  
大麦を混ぜたご飯が食卓にの  
ぼっていました。今なら、健

朝に夕に間食にと食べられて  
きました。当時の和東では間  
食のことを指して「けんずい」  
と呼んでいました。

康のため、美容のための麦も  
昔はかさ増しに使われていま  
した。お正月や行事の日には  
白米が炊かれたようですが、  
それは特別の日のためでした。

おくどさんの釜で炊かれた  
茶粥は一段とおいしかったよ  
うです。茶どころ和東ならで  
はの主食です。

一方、お粥もお米のかさ増  
しとして人々の生活を支えて  
きました。お粥と言えは白粥  
が一般的ですが、お茶の町和  
東においては、「茶粥」です。

食べ方はいろいろあり、さ  
らっとそのまま食べたたり、冷  
やご飯にかけたり、夏には冷  
たいまま食べたたり、さつま  
いもや小豆などを入れても炊か  
れました。

茶粥は「おかいさん」といわれ

今では、好みて茶粥を食べ  
られている家庭もあります。



ふるい・箕・一升ます・いかき(ざる)

のど越し良く食べられるのは、  
今も昔も変わりありません。

※「当時」とは、昭和30年代をさす。

## 茶がゆ



米	80g
水	1ℓ
ほうじ茶	1パック1(15g)

### 材料(3人分)

- ① 米を洗って水気をきっておく。鍋と一緒に米と水とお茶パックを入れ、2~3分煮立たせお茶の色を出す。
- ② パックを取り出し、米を入れ、鍋の底に米が付かないようひと混ぜし、沸騰したら中火で20分炊く。
- ③ 10分蒸らす。好みで塩を入れる。

## 芋がゆ



米	80g
水	1ℓ
ほうじ茶	1パック1(15g)
さつまいも	100g

### 材料(3人分)

「茶がゆの作り方②」で、米と一緒にさいの目に切ったさつまいもを入れて炊けば芋粥になる。

## 小豆がゆ



### 材料(4人分)

- ① 米は洗って水気をきっておく。小豆はさっと洗う。
- ② 小豆を2~3分ゆがき、沸騰した鍋の湯は捨てる。
- ③ 再び小豆をたっぷりの水でゆがき、沸騰したら弱火にしてアクをとりながら30~40分炊く。ゆで汁をボウルに取っておく。
- ④ 鍋に米、小豆を入れ、ゆで汁と水で800mlになるようにし、蓋をして中火で炊く。沸騰したら蓋をずらし弱火で20分炊く。
- ⑤ 10分蒸らす。

米	80g
乾燥小豆	30g
水	適量

# お

ほっこり  
温まる

# 粥

かゆ

和東では粥にさんをつけて「おかいさん」と呼びます。竈(かまど)を、おくどさんと呼び、ここでお粥を炊きました。京番茶を使って炊いた香ばしいお粥でした。今はほうじ茶でつくるのが主流です。さつまいもを入れると甘くておいしい芋がゆができます。1月15日は、小正月として小豆を入れて小豆がゆを炊きます。

# さつまいもは

## 家庭の味方

今では、おやつ感が強いさつまいもですが、当時の和東では主食の役割をした時もありました。

栽培においては作りやすいのが魅力です。痩せた土地でも作れ、おまけに肥料が効いていない土地の方が良いというのですから、作り手にとってはありがたいことです。昭和の時代、和東でも戦時中は学校の運動場がさつまいも畑になりました。砂地であったから余計に良かったのです。また、茶畑が芋畑になったところもあり、長期保存も

出来るさつまいもが食料として大活躍したのでした。

食べ方としては茶がゆに入れるというのがあります。甘辛く炊くとおかずにもなります。

また、芋だけではなく、さつまいもの茎である芋のつるも食べられます。食べるものが無かった時代には重宝されたようです。そのおいしさから、今では好んで料理される方も増えているようです。芋もつるも食べられるさつまいもは家庭の強い味方です。



## ふかしいも



さつまいも…………… 4個  
水…………… 適量  
塩…………… 適量

- ① さつまいもはよく洗い両端を切り落とし3等分に切り、塩を少々入れた水で切り口のぬめりを取る。(洗わないとふかした後に膜が張り、口当たりが悪くなるため)
- ② 蒸し器に濡れ布巾を敷き、さつまいもを並べて濡れ布巾をかけ、中火で20分～30分蒸す。竹串などで刺して中まで通れば完成。
- ③ お好みで塩をふる。

## さつまいもの炊いたん



材料(3人分)

さつまいも…………… 2個  
だし汁…………… 300ml  
A 砂糖…………… 大さじ1/2  
しょう油…………… 大さじ2  
みりん…………… 大さじ1と1/2

- ① さつまいもは洗って両端を切り、皮ごと1.5cmの輪切りにして水にさらす。
- ② 鍋にだし汁とAを入れ、水気をきったさつまいもをいれる。中火にかけ、一煮立ちしたら、弱火にして10～12分煮る。
- ③ 竹串などがスッと通るくらいになれば火を止める。煮汁ごと冷まし、味をしみ込ませる。

## 干しいも



- ① 良く洗ったさつまいもを蒸し器に入れ、蓋をして強火にかける。
- ② 沸騰したら湯気が立つほどの火加減に弱め、1時間程火をかけ、竹串がスッと通れば火を止める。
- ③ 芋が熱いうちに割りばしで皮をむき、少し冷まして、1cm幅に切る。
- ④ ③を乾燥ネットに並べて干す。

# 炊いたん さつまいもの

満点の食材です。

さつまいもは、蒸す、炊く、焼く、揚げるなど熱を加えると甘くなります。栽培も、収穫も、調理も簡単です。食べるのも楽しみですが収穫も楽しく、土の中から赤いさつまいもが顔を出すのを見ると、大人も子どもも元気が出ます。満点の食材です。

さつまいも 2個

準備するもの

蒸し器  
竹串  
軍手  
割りばし  
乾燥ネット

## さつまいものつるの炊いたん



芋のつる……………	500g
生しいたけ………	3～4個
だし昆布……………	適量
酒	80ml
A しょう油	80ml
みりん	80ml

さつまいもの  
つるの炊いたん

けっこう  
おいしいよ!

さつまいもを栽培すると、地上部分にのびた、たくさんの茎を見ることができません。葉をつけている部分が芋のつるです。少しでも空腹を満たすために食されてきたようです。小口切にして、サラダ油で炒めてもおいしいです。

- ① 芋のつるは5cm位にカットする。



- ② 約30分ゆがき、アク抜きをする。ざるにあげて軽く絞る。



- ③ 生しいたけはうす切りにする。だし昆布は2cm位にカットしておく。

- ④ Aを鍋に入れ、②と③を加え、中火で炊き沸騰したら弱火にして1時間炊く。



# 茶畑のそばに柿あり

江戸時代、京都御所に和束から「高麗柿」を正月に献上したという記録が古文書に残されています。高麗柿は渋柿ですから干し柿にして、献上されたのでしょうか。歴史的に見ても和束の柿は、自分たちで食べるといふ事以外にも価値があったようです。

保存が効く干し柿は渋柿から作られるので、手間と時間はかかりますが時代が進んだ今でも渋柿は重宝されています。

和束では現在も高麗柿もあります。鶴の子(つんの

こ)と呼ばれる小さめの渋柿を干し柿にされるのが多いようです。十一月初旬、冷たい

風が吹きはじめると渋柿の採りごろです。昔は竹で作った竿で採り、おいた柿は軒下に入れて、皮も干して漬物

に入れたり、砂糖液に浸しておやつに使われました。出来上がった干し柿は正月の餅の上に掛けて供えました。

また、だいこんのなますに使われたり、お茶うけや、子どものおやつにもなりました。

和束における柿のある風景は、屋敷内または、茶畑の中

に点在していました。

今は「富有柿」が主に食べられていますが、昔は少し小ぶりの「久保柿」がたくさんの実をつけていたのが思い出されます。

今では、柿は成っても採りつくされることも無く、木についたまま冬を迎えている姿もあちこちで見受けられます。食べる以外にも昭和の中期までは渋柿を原料とする「柿渋(かきしぶ)」が盛んに用いら

れました。(今も使われています。)柿渋は防水、撥水、防虫、防腐など多様に価値があ



り、人々の暮らしにその力を発揮してきました。昔は、お茶づくりの道具にも使われていたようです。昔に比べ、柿の木は少なくなりましたが、和束には、今も柿渋の産業が息づいています。

※参考文献「聞き書 京都の食事」99ページ

## なます(紅白)



だいこん(小)	……	1/2本(450g)
にんじん(小)	……	1/2本(45g)
塩	……	適量(塩もみ用)
<b>甘酢</b>		
A	砂糖	大さじ3~4
	酢	大さじ5
柿(富有柿や干し柿)	……	適量
ゆずの皮	……	適量

### 材料(4人分)

- ① だいこん、にんじんは皮をおき、それぞれ細切りにする。ボウルにだいこんと、にんじんを入れ、塩を適量加えて塩もみをする。しんなりとしたら水気を絞る。
- ② 富有柿は皮をおき、細切りにする。
- ③ Aを合わせ甘酢をつくり①と②を混ぜてしばらく置く。
- ④ ゆずは皮をおき、裏側の白い部分は苦みがあるので、丁寧にそぎ取り、千切りにする。②を器に盛ってゆずの皮を乗せる。

# 柿

いっぱい  
なつたな~!

干し柿やゆずを入れた紅白なますは、秋から冬にかけてのさっぱりとする一品です。紅白なますは普段も調理されますが、紅白の取り合わせで、めでたい正月の料理に作られることが多いです。

## 干し柿



# あんなものまでおやつに お母さんの愛情いっぱい！

当時は、家の周りに植えて

あるイチジク、柿、みかん、  
こうじみかん、ざくろ、ナツ  
メ、栗などや、山に自生する  
アケビ、岩なし、野イチゴ、  
いたどりなど自然の恵みが  
いっぱいあり、それらが子ど  
ものおやつでした。

また、忙しい製茶期に食べ  
られた茶だんごは、小麦粉を  
水で練って、適当な大きさに  
丸め、こしき（丸形の蒸し器）  
に置き、製茶場の蒸し釜の上  
にのせて蒸しました。蒸し釜  
から出てくる茶の香りがだん  
ごにしみこみ、それをきな粉

でまぶしていただきました。

和東でおやつといえ、い  
つもだんごでした。

他にも、うるち米の粉で  
作った「たわらだんご」や\*こ  
ごめ（小米）ともち粉でついた  
「ねこだんご」がありました。  
もちは、つきたてはそのまま

でも柔らかく食べられるの  
で、とても好まれました。春  
には、よもぎをつみ、小豆あ  
んを包んだよもぎ餅をつくり  
ました。子どもたちはだんご  
よりも餅を好んだため「だんご  
だんない 餅もつ」と言っ  
ていました。（だんない・・・も

ういらないの意味）

夏は、いかき（ご飯を入れる  
竹製のもの）に付いた米粒を  
水につけて集めてよく乾かし、

ほうらくで炒り、砂糖じょう  
油にまぶした「ほっしん（干  
飯）」もおやつでした。お米の  
一粒一粒を大事にすることか  
ら「まま、こぼしたら目つぶれ  
んでえ」と教えられました。

冬には、母親が夜なべをし  
て、干しよもぎ、ごま、ま  
め、エビなどを入れてついた  
かきもちを、一枚一枚わらの  
紐に編んで、すだれのように  
乾燥させていました。

ほのかに香るかきもちを焼  
いて食べた感動は、今も心に  
残っています。

残っています。



色とりどりのだんご

\*こごめ(小米)とは、モミすりで割れたりした米。(くず米とも言う)  
※参考文献「聞き書 京都の食事」95ページ

## 焼きだんご



# 焼きだんご

みんな大好き

小麦粉があればできる一番手軽なおやつです。  
※ほうらく(炮烙)で焼いて、きな粉、黒砂糖、砂糖じょう油などをつけておやつにしましたよう  
です。

小麦粉	1カップ
A 塩	少々
水	1/2カップ
油	適量
砂糖	適量
きな粉	適量



ほうらく(炮烙)

① Aを全部まぜて、ゆるめの液状にする。



② 熱したフライパンに少量の油をひき、①を薄くのばすように広げて焼く。



③ 表面が乾いてきたら裏返し、両面に焦げ目がついたら出来上がり。



④ 味付けはお好みで、砂糖ときな粉などを合わせたもの、または砂糖じょう油などがおいしい。



※ほうらく(炮烙)とは素焼きの平たい土の鍋の事です。

## ねこだんご



もち米……………	7合
うるち米……………	3合
砂糖……………	適量
しょう油……………	適量

# ねこだんご

焼くと  
香ばしくて  
おいしい

昔は、こごめ（小米）を粉にしてもち米と一緒に蒸してついたものです。  
猫の背中のような形に伸ばします。これを適当に切り、焼いたり、しょうゆをつけてあぶったりします。香ばしくておいしく楽しみなおやつでした。

- ①もち米とうるち米を混ぜて洗い前日から水につけておく。



- ②ざるに上げた米を蒸しあげて、餅つき機でつき、つきあがったら、丸くなっている猫の背のようにのばして切る。砂糖としょう油で食べる。



※もち米とうるち米の分量は、現代風にアレンジしています。

## よもぎもち



もち米	1升
生よもぎ	200g
重曹	小さじ1
水	1ℓ

①もち米は前日から洗って水につけておく。



②よもぎはきれいに洗い、水1ℓに対して小さじ1の重曹を入れる。よくゆがき柔らかくなったら流水でよく洗い、細かく刻む。



③①をざるにあげ、蒸し器が沸騰したら、強火で10分蒸し、一度蓋をあけて200~300mlの打ち水をして全体をかき混ぜ、強火で5~10分蒸す。



④餅つき機で、もち米とよもぎを入れてつき、丸める。



⑤小豆あんを入れてもよい。

# よもぎもち

草餅とも言う

よもぎは春から初夏にかけての若葉を使用します。  
日本各地に自生していて昔から桃の節句に食べられていました。香りの強い草の餅を食べることで、けがれを祓う意味もありました。ひし餅の緑の部分に使われています。

# 行事の思い出は、

# 食事の思い出



春は、新茶の収穫と田植えで一気ににぎやかになります。

お茶仕事の合間を見つけて行事食が作られました。彼岸、節句、農休みなどに用意するのは、よもぎだんご、餅、五目ずしなど、家族そろって楽しい食卓を囲むことも大切にしてきました。また、お茶刈りに来てくれた人に白餅やよもぎもちをつけて、交流も大切にされてきました。

夏は、お供え物や日常のおやつとして水無月団子を食べてきました。サルトリイバラの葉にのせて蒸しただんご

は、いつの時代も懐かしいです。盆には早起きしてぼたもちを先祖にお供えします。ほいろじまいや藪入り、墓参りには、かしわのすき焼きで人を迎えます。親戚、家族が大勢集い、にぎやかにちやぶ台を囲みました。

実りの秋、十月には秋祭りがにぎやかに開催されてきました。和東天満宮では、お稚児さんやみこしが出ます。祭りの料理は、すき焼きやさばずし、巻きずしなどをいただきます。すし類は多めに作っておき、祭りが済んでもご馳

走として食べていました。

冬は、漬物作り、みそ仕込み、餅つき、こんにやくつきをしました。家族そろって一年の無事を喜び合い、あわただしい中にも清々しい気分になり、満ちて正月を迎えます。

三が日は雑煮と餅、煮しめで祝います。子どもが人々の「かしら」になることを願い元日だけは雑煮に大きなかしらいもを入れます。さらに棒鱈やエイの煮物、数の子も食卓に並びました。

行事の準備は、食べ物準備でもありました。



## さばずし



竹の皮

## 赤飯



# 行事食

特別な日  
はこれ

10月中旬は和東の秋祭。その行事食として食べられてきました。前日からたくさん作り、祭りがすんでもごちそうとしていただきました。竹の皮で巻くので、秋まで皮を大切に残しておきました。

昔からお祝いの行事食として欠かせないものです。もち米とゆでた小豆と一緒に蒸して小豆の汁で赤く染めます。近所や親戚にも配ったりしました。

## かしらいも (頭芋)



かしらいも	2個
水	適量

### 材料 (2人分)

- ①皮を厚くむく。
- ②かしらいもは、鍋に浸るくらいの水を入れ、1時間ほど炊く。  
※炊飯器で炊いてもよい。(水や時間は鍋で炊くときと同じ)



かしらいも

縁起のいい  
食べ物

雑煮の中に入れ、正月に食べます。里いもの  
親いものことです。  
切らずに丸ごと炊いて器に盛ります。芋が大  
きすぎて食べ尽くすのはたいへんでした。

## 水無月団子



# 水無月団子

サルトリイバラの葉にのせる

小麦粉	200g
砂糖	100g
A 塩	少々
炭酸	5g
水	55ml
あん	300g
サルトリイバラの葉	10枚



サルトリイバラの葉(山帰来)

蒸し暑い時期に食べるのは厄払いの意味があり、健康を願ってのことでした。小麦粉をこねただんごの中に小豆あんの他に、えんどう、そらまめなあんを入れて包むこともありました。

### 材料(10個分)

- ① あんは30gずつに丸めておく。  
小麦粉はふるいに通しておく。



- ② ボウルにAを入れ混ぜておく。水は少しずつ分けて入れ、耳たぶくらいの固さになるようにこね、1時間ほどぬれ布巾をかけてねかせる。



- ③ ②を10等分にして手の平で平たく伸ばし、中央にあんをのせて包む。(端を伸ばすと包みやすい)



- ④ 葉の表面を少しぬらし団子をのせる。



- ⑤ 蒸し器で10分蒸す。

## ぼたもち



もち米	3合
白米	1合
砂糖	大さじ4
A 塩	少々
きな粉	大さじ4

### 材料 (16個分)

- ①もち米と白米を別々にボウルに入れ、水が透き通るくらいまで米を洗う。ざるにあげ、水をきる。
- ②浸水時間は白米は30分程度なのに対し、もち米は1時間置く。その後水をしっかりきる。
- ③②を合わせ、水を入れて炊飯器で炊く。



- ④炊き上がったら、ボウルにあげ、粗熱を取る。手に水を付けながら80gの俵型に整える。



- ⑤器にAを合わせたものを用意し、④を転がすようにまぶす。



# ぼたもち

きな粉  
たっぷり  
つけて

お盆の14日の朝にぼたもちを先祖にお供えします。また「棟上げ」の時など大きいぼたもちを重箱に入れてお祝いにもしました。和束では、きな粉をまぶして食べることが多かったようです。

# 鶏は和東の目覚まし時計



「コケコッコ。」朝早く山

里に響くオンドリの鳴き声。

昔はあちこちの家で鶏を飼っ

ていたので、その声を当たり

前のようにして聞いて暮らし

ていました。鶏は蛇や狐など

から守るために金網が張られ

た鶏小屋で飼われ、良い天気

の日には小屋から出し、大き

な籠を被せて日向ぼっこをさ

せました。

移動の際逃げ出した鶏を素

早く捕まえられず、鶏との鬼

ごっこもたびたびありました。

朝、卵を見つけて取り出す

際は、鶏に手をつつかれたり

して大変でした。

卵は貴重で、病気のお見舞

いにも使われました。

また、鶏は来客をもてなす

ために、すき焼きの肉になり

ました。昔はすき焼きと言え

ば鶏肉(かしわ)が使われ、祖

父や父親が上手にすき焼き用

の肉にし、丸い大皿にきれい

に並べました。

鶏のすき焼きは、家の主人

が目の前で炊いて振る舞うこ

とが常で、そこに集う人たち

のご馳走になりました。



## かしわのすき焼き



かしわ…………… 1kg

**具材**  
 (はくさい、ねぎ、しゅんぎく、しいたけ、えのき、たまねぎ、糸こんにゃく、麩、焼き豆腐)  
 …………… 適量

**調味料**

<b>A</b>	砂糖	適量
	しょう油	適量

卵(溶き卵用)

### 材料(4人分)

- ① 具材は全て食べやすい大きさに切り、麩は水で戻し水気を絞っておく。
- ② すき焼き鍋に1cmくらい水を入れ、かしわとAを適量入れて炊く。



- ③ 他の具材を加え、好みの味をみながらAを加え、煮えた物から順に溶き卵をつけていただく。



# かしわのすき焼き

鶏は家で  
昔は家で  
さばいた

関西では、食用の鶏肉を「かしわ」と言います。昔はこの家庭でも鶏を家で数羽飼っていました。客人があったり、ハレの行事の時などは、鶏肉をすき焼きにしてふるまいました。

# 和東の食きにぎやかに した行商人

山に囲まれた自然豊かな和東での食は自給自足の生活が当たり前とされてきました。

日常生活で必要な肌着や靴下、履き物などは行商人が運んで来ました。また、薬屋さんは家庭を回り、置き薬をどっさり置いていきました。どこの家にも、置き薬の箱がたくさんありました。

行商人は町内の人もいれば、三重や奈良から列車やバスを乗り継いで来る人もいます。どの人も背中に大きな籠を背負ってきます。

特に印象深いのは魚屋さ

ん。元気よく「こんにちは、今日も魚いっぱい持ってきたでえ」と笑顔で訪ねて来ます。待ってましたと籠をのぞくと、にしん、イワシのめざし、塩サバ、塩じゃけ、干だら、スルメなどが顔をのぞかせています。正月用には生のサバや生節などを買います。

また、その中でも身欠きにしんは値も安く五十本くらいのもので買ひ込み、じゃこは袋買いをするのが常でした。\*

夏から秋にかけて、たくさん採れるなす、にしんと一緒に炊いたんを夕食にいただ

き、翌日には冷めて味がしみこんで、さらにおいしくなりました。また、干だらは非常に硬いので時間をかけてじっくりと水で戻し、甘辛い味付けでゆっくり煮込みます。味が浸みて、とつてもおいしく、おばあちゃんの味として今も重宝されています。

このように行商人が運んで来た乾物は、野菜との煮物、こぶ巻き、煮だしにも用いられ、家族の健康を気づかうお母さんの手で工夫されてきました。

き、翌日には冷めて味がしみこんで、さらにおいしくなりました。また、干だらは非常に硬いので時間をかけてじっくりと水で戻し、甘辛い味付けでゆっくり煮込みます。味が浸みて、とつてもおいしく、おばあちゃんの味として今も重宝されています。



バスは昭和の初めから唯一の公共交通機関(撮影：S40年代)

※参考文献「聞き書 京都の食事」126ページ

## なすとにしんの炊いたん



なす	3本
ソフトにしん	1枚
砂糖	大さじ3
しょう油	大さじ3
A しょうが(細切り)	10g
ほうじ茶	400ml
昆布	10g

の炊いたん  
なすとにしん

よく  
合うネ!

にしんは身欠きにしん(内臓を取り除いた物)を使いました。  
なすとにしんは相性がよい食材です。

### 材料(3人分)

- ① にしんのカマの硬い部分と尻尾の先を切り、6等分に切る。



- ② 沸騰した湯に、にしんを入れ、湯通しした後、流水でにしんのぬめりや残っている鱗を取る。



- ③ なすはヘタを取り、縦に半分に切り、皮に斜めに切り目を入れる。更に斜めの半分に切る。水につけ、10分程アク抜きをする。



- ④ Aに、にしんを入れ火にかけて、沸騰してきたらアクを取り除き、なすを加えて落し蓋をして弱火で20分から30分程炊く。



- ⑤ 炊き上がった後、しばらく置き、味をしみ込ませる。

## 干だらの煮付け



干だら	200g
昆布	1枚(5g)
輪切り唐辛子	適量
いりごま	適量
砂糖	大さじ3
しょう油	大さじ3弱
A 酒	150ml
みりん	150ml

① 干だらを一晩水につけ込み塩抜きをするが、まだ塩気が強い場合、水を替えて塩分を抜き切る。



② ①の干だらを食べやすい大きさに切る。



③ 昆布を水につけ、だし汁を150mlつくる。  
出汁を取った昆布は2cmの角切りにしておく。



④ Aを合わせて②と③を加え、弱火でじっくりと煮る。



⑤ 水分がなくなってきたら、輪切り唐辛子を加え、いりごまを振る。

# 煮干だらの煮付け

日持ちします

塩干しのたらのため、かなりの塩気があり、当時は常備食でした。塩抜きしたものを煮付けにしました。

# 山間部なのに正月はエイッ!?

和東の正月にはエイを食べると言う食文化があります。

奈良の春日大社の若宮のおん祭や、正月、結婚式などのハレの日にエイが食されてきたようです。

和東の古文書によれば、幕末の釜塚で二月に行われた婚礼の買い物帳には、エイ二枚と記録に残っています。

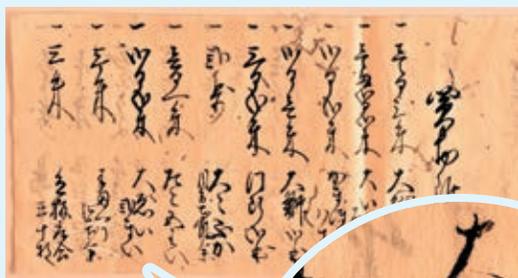
日持ちする魚類でもあるらしく、海から遠い和東で食されたのが理解できます。

年中捕獲されるようですが、冷蔵庫の無い時代に山間部の和東で食するとなると、

正月にというのも納得できません。

料理法はいろいろありますが、甘辛く炊くと、ゼラチン質が多く、常温でも煮こごります。身もおいしいですが煮こごりもおいしくいただけます。

エイは、コラーゲンたっぷりの魅力的な魚です。



婚礼の振舞いでの買物記録に「大魚い2枚」とある。(下段左から3番目)

## アカエイの炊いたん



炊いたんの  
アカエイの

お肌に  
いいんだね

<b>アカエイの切り身</b> (※下処理済みの切り身)… 500g	
<b>しょうが(スライス) …5 ~ 6枚</b>	
砂糖	50ml
しょう油	50ml
<b>A</b> 酒	150ml
みりん	50ml
水	150ml

和東では、正月料理やハレの日に食べてきました。  
幼い頃から食べなれた人には好物の一品です。

### 材料 (5~6人分)

- 1 アカエイは食べやすい大きさに切る。



- 2 アカエイの切り身は水でさっと洗い、熱湯をくぐらせて色が変われば直ぐざるにあげる。

- 3 鍋にAを入れて軽く沸かす。  
アカエイの切り身としょうがを入れ、落とし蓋をして吹きこぼれに注意しながら、照りが出るまで中火で約20分煮詰める。



# 飲むお茶、食べるお茶

「和東よいとこ、煎茶の本場♪」と歌われた和東では、鎌倉時代に茶の栽培が伝わったと言われていきます。お茶作りのための先人達のたゆまぬ努力が実り、今では、世界にも「茶源郷和東」の名を発信するようになりました。

お茶は「飲むお茶」として永らく展開されてきましたが、現在では「食べるお茶」としても注目され、大きな変化を迎えています。

急須に残ったお茶の茶葉を皿に取り出し、ポン酢をかけて食べるのは画期的な食べ方

です。そのおひたしのようなおいしさに驚きました。

平成一八年、観光のために主婦グループが生み出し開発したお茶の佃煮は、ご飯の友として高く評価されています。

最近では茶殻を、かきあげにしたり、粉末にしてクッキーにしたりと、工夫次第でお茶にもお菓子にも利用できることがわかり、お茶に対するイメージが広がりました。

今まで捨てられていた茶殻には、まだまだたくさん栄養が残っていて、捨てるにはもったいないのでぜひ食べま

しょうというのは、日本人が大事にしてきた心が生かされていると言えるでしょう。

手で摘んだ新茶の天ぷらは、彩りも良くお客様にも喜ばれる一品です。一枚の茶葉に衣を付け、天ぷらにして食べる楽しさを昭和の人は想像したでしょうか。

美しい茶畑を愛で、お茶を飲んで、お茶を使った料理をいただくのは和東に住まう人々の新たな楽しみかもしれません。



お茶の佃煮



お茶入りクッキー



## 新茶の天ぷら



# 新茶の天ぷら

新しい  
食べ方

近年、和束町は「茶源郷和束」として観光にも力を入れていきます。そうした中で新茶の天ぷらが紹介され、喜ばれています。天ぷらにするとお茶の葉の苦みも薄くなり、おいしいです。

## わづかの食文化 あとがき

「和東の人は何を食べてきやはったんやろう」、私たちの2年間の歩みはこの言葉から始まりました。「和東ならではの料理」そういうものに出会いたいなと思いました。

聞き取りでは、家族のために料理をしてきた人生の先輩の方々に教えていただきました。知らなかった「食」の驚きや喜びなど家族のために作り続けてきた姿を想像して感銘を受けました。

今も食べ継がれているもの、食べられなくなっただの、時代は変わっても大事にされているもの、ご飯作りは生きる糧であり人への励みであると感じました。

レシピを作ることは、思った以上に難しいことでした。しかし、あきらめずに取り組めたのは「食」について語り合える楽しさがあつたからだと思えます。

私たちの取り組みが記録として残ることは最高の喜びです。

食事の魅力は、味だけではなくそれを作ってくれている人、それをおいしそうに食べている人の顔までもが思い出されることです。

現代は昔以上に「食」への関心は広がりました。レシピを簡単に調べられるようになり、誰もが気軽に作れるようになりました。だからこそ、

私たち一人一人が家庭の味を大切にできたらと思います。

聞き取りは町の一部の方々だけですが、このレシピ本を手にした皆さまそれぞれが、さらに「和東の食」に関心を持っていただくきっかけになればと思います。

写真集作成にあたり、回を重ねての聞き取りや食材集めのために急な要望にも快く応えていただいた皆さまには感謝がありません。

多くの方々に協力いただいたことに厚くお礼申し上げます。

炊いたんグループ一同

＼ 和東中学校調理室を借りました /



＼ 調理の秘訣は笑顔とチームワーク /



＼ かんぴょうは自家製です /



＼ 時には校長先生を交えての試食 /



グループ炊いたんのメンバー(写真上段左から)  
(事務局担当)、田中 美代子、中川 桂子、田中 昇太郎  
藤木 優里香、西中 理都子、竹内 きみ代、小西 享子

写真集作成に協力いただいた皆さま(50音順・敬称略)

岡田 和子、梶本 禮子、草水 ゆき子、田中 清和、谷村 昌子、田村 富美  
中山 須江、西田 すみ子、西田 みよ子、西山 治之、畑 マツエ、東 千代栄  
福岡 佐江子、前田 佳津子、前田 久代、湊 千代、柚木 しず代  
和東中学校(調理室をお借りしました。)

その他、貴重なお話や資料をご提供いただきました皆さまにお礼申し上げます。

## 「わづかの食文化、昔と今」

発行日：令和7年(2025)3月31日

編集：相楽東部広域連合教育委員会生涯学習課 | TEL 0774-74-8952  
和東町史編さん室 | FAX 0774-74-8953

発行：相楽東部広域連合教育委員会 | 〒619-1205 京都府相楽郡和東町大字中小字平田23-1  
ホームページ <http://www.union.sourakutoubu.lg.jp>

参考文献：日本の食生活全集26 聞き書 京都の食事

印刷：共同精版印刷株式会社