

西神野地区①

おから炒め



各家庭で大豆を石臼で挽いて袋豆腐を手作りしていた西神野地区で、豆腐作りの際に出るおからをにんにくの葉や葉物野菜と炒めて食べる定番のおかず。にんじん等の根菜は入れず、葉物のみで作るのが西神野流。一般的な「卵の花」とは異なり、パラパラとした食感と香ばしさが特徴です。

材 料

- おから: 茶碗1杯分
- にんにくの葉(芽): 2束(ざく切り)
- ほうれん草など葉物: 2束(ざく切り)
- 油: 大さじ2程度
- 塩: 小さじ1

レシピ

1. フライパンに油をひき、おからを入れて炒め、水分を飛ばす。
2. にんにくの葉とほうれん草などの葉物野菜を加え、一緒に炒め合わせる。
3. 醤油・砂糖・塩(または味噌・砂糖)で甘辛く味付けする。
4. パラパラとした和え物風の食感に仕上げる。(しっとりさせすぎない)

西神野地区②

にわとり飯(とりめし)



各家庭でニワトリを飼育していた西神野地区で、3月のシマヨリ(集落の寄り合い)などの行事の際に作られたハレの日のご馳走。骨付きの鶏を丸ごと野菜と一緒に大釜で炊き込み、骨から出る出汁と釜底のおこげが格別の美味しさです。大根は保存食として食べられている切干し大根を使い、にんにくは実ではなく葉や茎を利用するのが西神野流。

材 料

- 鶏肉(骨付き): 200g
- 米: 2合
- 切干し大根: ひとつかみ(水で戻す)
- ごぼう: 100g
- にんにくの葉もしくは茎: 適量
- ごま油: 小さじ2
- ★しょうゆ: 大さじ2.5
- ★酒: 大さじ2
- ★塩: 小さじ1/2
- ★砂糖: 大さじ2

レシピ

1. 米を研いで30分ほど置いておく。
2. 切干し大根は水で戻す。ごぼうはささがき、切り干し大根とにんにくの葉は適当な長さに切る。
3. フライパンを熱しごま油を敷いて2を炒める。
4. 炊飯器に1と★を入れ人混ぜし、3を加え水を2合のメモリまで入れる。
5. 骨付きの鶏肉を乗せて炊く。
6. 炊き上がったら、骨から肉を外し、ざっくり混ぜる。

語り継ぐ

白杵の食

PASSING ON THE STORY
OF USUKI'S FOOD CULTURE

西神野地区

NISHIKAMINO
AREA
USUKI JAPAN

聞き取り
文献調査
より

山側



食文化創造都市
白杵
CITY OF
GASTRONOMY

白杵市は、ユネスコ食文化創造都市として、地域の歴史や暮らしに根差した食文化を大切に、未来へ受け継ぐ取組を進めています。

市内各地域でおおむね75歳以上を対象に実施した「地域の食の記憶の聞き取り調査」をもとに、海側・山側それぞれの自然環境の中で育まれてきた食文化、地域ごとの食の思い出、日常の食事や行事食、家庭で受け継がれてきたレシピを記録しました。

白杵の食文化を知り、語り合い、子どもたちや若い世代へと受け継いでいくための共通の記録となることを願っています。

ご家庭での食事、
地域イベント、
学校行事などに
ご活用ください。

今回は **西神野地区** の調査報告をご紹介します。

調査報告等の詳細な情報は「白杵食文化創造都市推進協議会」のHPをご覧ください。

【協力】西神野地域活性化推進協議会 【聞き取り／調査資料作成】株式会社たべごとカンパニー





山側の食文化



山の恵みを分かち合い、
土とともに生きてきたくらしの記録

山側地域(東神野・柚野木・八里合・武山・東神野など)には独自の食文化が受け継がれてきました。
『野津町誌』(1993年刊)および『白杵市史』(1990年刊)に基づき、山側の食文化をまとめました。

山の暮らしを支えた食

主食は米のほか麦・粟・甘藷かんしょを混ぜた飯が日常的。小麦粉はだんご汁・うどん(ビッチョ)・やせうまなどに活用。「かて飯」や「かんくろ餅」も穀物節約の知恵です。海から遠い山側ではイワシの塩漬(寒漬)、干しイカ、煮干し(イリコ)などの保存食が重要でした。

主な年中行事と食

| | | | | |
|------|-------------------|---------------------------|---------------------------------|---|
| 正月準備 | 節搦(米搦き)、鏡餅・かき餅づくり | 端午 | うるち米・とち米のちまき(シュロの葉包み) |  |
| 大晦日 | 掛け魚・そばを供える | 田植え後 | こけら寿司(大鰺の酢漬け+握り飯) | |
| 元日 | 雑煮(餅・大根・ちくわ・かまぼこ) | 盆 | やせうま・迎え団子・花菓子 | |
| 七日正月 | 七草雑炊(セリ・なずなど七種) | 十五夜 | 蒸し唐芋・とうきびを供える | |
| 小正月 | 小豆粥を炊いて神仏に供える | くんち | 栗飯。柚餅子・豆板を作る地域も |  |
| 彼岸 | のべだんごのきな粉まぶし | 亥の子 | 猪形の餅を竈神 <small>かまど</small> に供える | |
| | | 誓文 <small>せいもん</small> 払い | ウズメ飯にして豆腐を食べる。 | |

信仰と食の禁忌

山の神の日には「味噌汁の匂いを嗅げば罰が当たる」とされ、竈の荒神様には毎朝水と飯を供えました。望月地区では「島鳥」を食べることを百年間禁じるなど、食の禁忌が信仰と結びついていました。

人の一生と食

出産時には「うぶ飯」を山盛りに炊いて神棚に供え、産婦には「へつ団子」の味噌汁が振る舞われました。百日目の百日祝いでは飯粒で占い、初めての誕生日には一升餅を踏ませました。婚礼では鯛・昆布が縁起物とされ、「胡椒茶」で客を送り出しました。葬送では「枕飯」に箸を立て、「くし団子」を作って配りました。

山と里をつなぐ食の道

白杵と竹田を結ぶ街道沿いの峠の茶屋では、午前二時から豆腐を仕込み、馬子たちの朝食や近隣の冠婚葬祭向けに販売していました。白杵の魚は「魚の道」を通じて竹田まで運ばれましたが、鮮度の維持が難しい山間部では生魚よりも焼き魚が重宝されました。また山道では「ひだる神」に憑かれぬよう、弁当を二、三粒残しておくという知恵が親子へ伝えられていました。

方言に残る食の記憶

| | | | |
|------|----------------------|------|-------------------|
| バツポウ | 餅 | ジョンツ | 醤油 |
| フツモチ | よもぎもち。ふつ=よもぎ | トイモ | 甘藷(さつまいも) |
| コンコ | 漬物。コンコーともいう | ブエン | 新鮮な魚介類 |
| チャジオ | 茶飲みの際に食べる漬物やお茶請け。 | トーマメ | 煎って食糧難の時の保存食に。 |
| コビル | 間食・おやつ(「小昼」の意) | ハユル | 調理時に器の中の湯や水を流し出す。 |
| セゴシ | 鮎などを骨ごと輪切りにし、なま酢にする。 | | |

歌に残る食の営み

田植え唄・酒造り唄などの労働歌に米作りや酒造りの営みが歌い込まれ、食が暮らしの歌そのものでした。

【参考文献】

白杵市史編さん室(編集)『白杵市史』白杵市、1990年
野津町誌編さん室(編集)『野津町誌』野津町、1993年

西神野地区の食文化

西神野の聞き取り調査より

西神野地区は山あいの集落で、海魚は塩物・干物を行商から買い、白米は盆と正月のみ、普段は麦7割・米3割が主食であった。大豆・小麦・粟を育て、豆腐・味噌・こんにゃくを手作りし、川で鰻・鮎・毛ガニを獲り、山で猪・うさぎも食べる自給自足の暮らし。各家庭に石臼と味噌樽があり、砂糖は貴重品。近年は獣害で多くの作物が採れなくなっている。

手作りの食——大豆・蒟蒻芋から作る家庭の味

- ◆袋豆腐……大豆を水につけ石臼でひき、煮て袋で絞りにがりで固めて重しで水切り。砂糖醤油の煮つけや冷奴で食べた。盆・正月に欠かせず、葬儀には皆で作って振る舞った。
- ◆おから炒め…おからを葉物と油で炒め、塩・砂糖や味噌・醤油で味付け。パラパラとした食感で根菜は入れず葉物中心。
- ◆こんにゃく……蒟蒻芋を蒸してすり潰し、石灰でこね湯がく。混ぜ加減が難しく「こんにゃく名人」がいた。酢味噌で食べ、手作りは市販より柔らかい。獣害で激減。
- ◆味噌・麴……麴も各家庭で手作りし、各家に味噌樽が2〜3個あった。大豆・きな粉も自家製。

郷土料理——山あいの暮らしが生んだ知恵の味

- ◆とりめし……ニワトリを骨付きでぶつ切りにし、切干し大根・ごぼう等と炒め醤油・砂糖・塩で濃いめに味付け。煮汁ごと大釜で炊き込む。骨の出汁とおこげが絶品。シマヨリ等で作った。
- ◆こけらすし……鯛・小鰺を酢漬けにし大葉で挟み、酢飯と合わせた寿司。胡麻を入れる家も。
- ◆ばら寿司(まぜくり)…干し大根・しいたけ・ごぼうを甘く炊き酢飯に混ぜる。運動会にはいなり寿司にして持参。
- ◆けんちゃん汁……大根・しいたけ・ねぎと豆腐を醤油・砂糖で炒める。汁少なめでおかず向き。たくさん作り3日食べた。
- ◆だんご汁・やせうま…だんご汁は小麦粉を練って汁に入れ、年越しにも食べた。やせうまは茹でた団子に砂糖ときな粉をまぶす。
- ◆栗餅……小麦粉にふくらし粉を混ぜ丹波栗を入れて包み、葉で包んで約1時間蒸す。石垣餅のような見た目。猪被害で栗が採れず最近では市販品を購入している。
- ◆はったい粉……蕎麦粉を練って湯がき、そばつゆで食べる。蕎麦を食べるのは最近の習慣。
- ◆きらすめし……魚を使わずに野菜だけで作る事が多く、酢を入れる。

おやつ・弁当——小麦粉と塩で作る素朴な味

- ◆ひやき……小麦粉を塩・水でこね、焚き火の灰やかまどの残り火で焼く。弁当にも持参。
- ◆こうら焼き……小麦粉を塩や砂糖でこね、油で両面焼く。砂糖は貴重で塩味が基本。
- ◆こねはみもち…芋を蒸して潰し、小麦粉・塩とこね蒸して食べる。芋の甘みで柔らかくおいしい。大家族ではすぐなくなった。

食材——川・山の恵みと行商の魚

- ◆川の幸……鰻(蒲焼き)・鮎・毛ガニ・「いだ」等の川魚(甘露煮)。
- ◆山の獣肉……猪はすき焼き。うさぎは味付けし骨付きで炊き込みご飯に。猟師がいたが今はいない。
- ◆海の魚……鯖・鰯の塩漬・干物を行商人から購入。車の普及後に生魚が手に入るように。正月には鰯を買い刺身・煮つけに。

年中行事と食——季節の祭りと集落のつながり

- 年越し・正月……年越しにはだんご汁。昔ははったい粉を練って醤油をかけて食べた。ご飯に混ぜることもあった。正月は餅をつき、鯛の刺身・煮つけ、袋豆腐とこんにゃくが欠かせなかった。
- お日まち……正月に隣保班で1軒に集まり泊まり、翌朝日の出を拝む行事。米を持ち寄り食事をし、日本酒を皆で飲んだ。
- シマヨリ(3月)……集落の寄り合いで、とりめしを作って皆で食べた。
- おせったい(4月4日)……お釈迦様の生誕を祝い、大釜で赤飯を炊き振る舞った。現在は行われていない。
- 熊野神社の祭り(8月上旬)…江戸時代から伝わる「風流杖踊り」が行われる。太鼓や花棒が出る祭りでお酒・袋豆腐・おでん・煮物が振る舞われ、やせうま・だんご汁なども食べた。
- 金毘羅様(9月10日頃)……秋の実りを祝う祭り。
- お大師様……お盆に行われた行事。
- いのこ……藁すばで地面を叩き、害獣を追い払う行事。この日は、いのこ餅・よもぎ餅を作る。(おでんなども食べていた)

