

旬

アマダイ・ひらめ
大根・人参
蓮根・山芋
かぶ・小松菜
ほうれん草
ハ朔・きんかん



忠海の初日の出



一月

行事

元日【正月】

門松をたて、神棚のほかに年徳神を祀り、鏡餅・串柿などを百神に供え花餅・塩鯛など飾る。

二日【事始】

七日【七草】

十一日【店開き】

塩浜では浜祝を行ない、浜持ちちは、浜子へ酒代として餅米・銭をわたす。

十三日

神明を作る。

十五日

正月の供え物で小豆粥、味噌汁をたく。太鼓を打ち賑いはやし神明を曳き、最後は解きはらう。



干し穴子が風味を添える

竹原の雑煮



●材料（5人分）

丸餅……………5個

丸餅以外の具材

ごぼう（斜め切り）……………90g

人参（1cm幅の半月）……………100g

里芋（丸いまま又は、半分に切る）……………200g

蓮根（斜め切り）……………150g

大根（輪切り）……………180g

煮しめ昆布……………5ヶ

干し穴子……………170g（大1匹）

*干し穴子を使うと「だし」が出る

練り製品（かまぼこ等）……………適量



青菜（水菜・三つ葉・春菊など

食べやすい長さに切る）……………適量

だし汁（昆布・いりこ）……………1500cc

調味料

しょうゆ……………36g（大さじ2強）

酒……………22g（大さじ1と1/2）

みりん……………16g（大さじ1）

塩……………少々

●つくりかた

① 水1500ccに昆布、いりこを、一昼夜つけてだしをとる（昆布、いりこは水から出さずにそのまま具材として使う）。

② 青菜（春菊など）は、さつと茹でる。

③ 大きめの鍋を使い、ごぼう、人参、里芋、蓮根、大根とだし汁を加えて煮る。

④ 煮しめ昆布と半量の干し穴子を加えて煮る。

⑤ 煮立ったら、残り半量の干し穴子を加え、とろ火でアクを取り、野菜が柔らかくなったら練り製品を入れる。

⑥ 煮えたところで、調味料を加えて味を調える。

⑦ 丸餅を茹でる。

⑧ ②で茹でておいた青菜と⑦とともにお皿に盛り付ける。

「こんな話も：」

竹原のお雑煮にまつわるあれこれの聞き書き
をご紹介します。

吉名地区

雑煮のだしの材料は、穴子のほかにも魚類では、イカ、ゲンチョウ、エイなどの干したものが使われていました。野菜類は「たけのこ芋」（赤っぽくて細長い芋）を使うこともあったそうです。豆腐や厚揚げを入れる場合もありました。

女性のお正月の初仕事として、家の周りに塩をまいて清めてから、お雑煮を作り始めることで、1年の無事を祈ったということです。



▲「竹原の雑煮」盛り付け例

忠海東地区

正月三が日は男性が料理をしました。お雑煮も男の人が作り、嫁がお舅・お姑のところに持って行きました。また具材はできるだけ大きくしました。

三が日は、三日間三食、すし・小豆ご飯などすべて違う献立にしたそうです。

どちらの地域も、出来上がったら、お雑煮の具を皿に盛りつけ、神棚にお供えたそうです。



▲穴子干しの風景

旬

たこ・さより
あんこう・ひらめ
かぶ
春菊・わけぎ
小松菜・大根
ハ朔・伊予柑



二窓の神明さん。昔は海岸に下ろしてはやして（焼いて）いました。

二月

行事

一日【送正月】

神仏へ若餅を供え雑煮を食べる。

初旬【節分】

大豆を煎り神前へ供え、又は門戸へ打ち付け「鬼は外と、福は内」と唱える。

※節分は、立春の前日のことを言います。近年は2月初めです。



神明さんで焼いたお餅でも

ぜんざい



材料

小豆（大納言）	300 g
砂糖	250 ～ 300 g
塩	適量
団子の粉	400 g

つくりかた

- ① 小豆をきれいに水洗いし、小豆がかぶるくらいの水又は熱湯で煮はじめる。
- ② 強火で沸騰したら、さし水（300 cc）を加え、再沸騰後アク抜きのため煮汁を捨てる。小豆をザルにあげ、水でアクをきれいに洗い流す。
- ③ 再び小豆の4～5倍の水を加えて強火で煮始め、沸騰したら弱火で小豆の芯が柔らかくなるまで煮る（目安として1.5時間から2時間程度）。火加減は鍋のふちの煮汁が煮立つくらいの温度（約90℃）で煮る。
- ④ 煮立て中は、アクをすくいながら、小豆が煮汁からでないように時々差し水をする。小豆が煮汁から出ると、出ている小豆が硬く煮あがる。
- ⑤ 芯まで、柔らかく煮上がったなら好みにより砂糖（目安として250 g～300 g）と塩を適量加え、更に弱火で煮る（目安として30分～1時間程度）。砂糖を一度に加えると、小豆が硬くなることがあるので、2～3回にわけて加える。

- ⑥ 最後に団子（つくりかたは後述）といっしょに碗に盛り付ける。餅を使っても良い。

つくりかた（団子の部分）

- ① 適量のお湯又は、水（300 cc弱）にて団子の粉を耳たぶ程度のやわらかさにこねる。
- ② ①を手ごろな大きさに丸める。
- ③ 沸騰したお湯の中に入れて、5分ほど煮立てて浮き上がる程度ですくいあげる。



神明さんの時に餅を焼いて食べると病気をしないとも言われ、焼いた餅でぜんざいを食べることが多かったとか。

神明さん

竹原の冬の風物詩「神明さん」とその伝承についてしらべてみました。

竹原の冬の風物詩である「神明さん」。各地

域で伝統行事として受け継がれています。竹原を治めていた小早川氏が、朝鮮出兵の際に櫓を組み上げた上に軍神を奉り、その上から指揮をとっていたということに由来しているそうです。

神明さんの時に、餅を焼いて食べると病気になると言われており、その為、焼いた餅でぜんざいを食べることが多かったそうです。

神明を焼く時に、みかんを焼いて食べると

風邪をひかないとも言われています。

神明さんには、男と女があり、飾りつけの後、町の中をひいて回っていました。

竹原市内では、忠海地区二窓の神明さんが有名です。



上：高さ 20m 程の威容を誇る忠海・二窓の神明さん

中：御供え

下：夕刻点火され、祭りも最高潮に

右下：「かき棒」を抱えた大人たちが神明さんを練り回す



旬

さざえ
はまぐり
こはだ
うど・わけぎ
小松菜・かぶ
ハ朔・伊予柑



たけはら町並み雛めぐり

三月

行事

三日【桃の節句（雛祭）】

菱餅を作り、女の子には重箱か小さい肴籠に餅・小貝を入れて贈る。



押し寿司



材料（米5合分）

米……………5合

酢合わせ

穴子の頭と骨（焼いておく）……………適量

酢……………100cc

砂糖……………90g

塩……………20g

① 鍋に酢と焼いた穴子の頭と骨を入れて、火にかける。

② 次に砂糖と塩を入れ、溶けたら火を消し、しばらく置いておく。
分量は好みによって調節。



寿司の具

穴子（漬け焼き）……………適量

穴子を開いて素焼きし、漬け汁に漬けなが



▲穴子の下ごしらえ（漬け焼き）



▲寿司の具

ら焼く。漬け汁は酒・みりん・砂糖・しょうゆ。

干し椎茸……………5枚

干し椎茸を水につけてもどし、もどし汁2カップと調味料を入れて煮ておく。

もどし汁……………2カップ

調味料

みりん……………大さじ1と1/2

しょうゆ……………大さじ1と1/2

砂糖……………大さじ1と1/2

きぬさや……………適量

塩茹でしておく。

卵……………3個

卵焼きをつくり、錦糸玉子にする。

えび粉（作り方は後述）……………適量

つくりかた

① 炊きたてのご飯をすし桶に入れ、穴子を取り除いた酢合わせを混ぜ合わせる。

② 押し型の内側に酢を軽く塗り、すし飯を入れる。上に具をかざり、押し板で押す。

③ 型をぬき、皿に盛り付ける。



えび粉の材料

*押し寿司に使用するえび粉の材料とつくりかたです。

生えび……………

240 g (可食分90 g)

塩……………

少々



調味料

酒……………	5 g (小さじ1)
みりん……………	12 g (小さじ2)
砂糖……………	4 g (小さじ1強)

つくりかた

- ① 鍋に生えびと塩1つまみを入れ、水から茹でる。
- ② ①のえびの殻をむき、すりばちに入れてすりつぶす。

- ③ ②に調味料を入れてまぜ、鍋に移して箸4本で混ぜながら、パラパラになるまで炒る。



材料

三色寒天

押し寿司に華を添える



●押し寿司の押し型

押し型は四角い型、扇・梅・松など、大小さまざまなバリエーションがあります。

棒寒天

水……………1本

砂糖……………700 cc

……………70 g

つくりかた

- ① 棒寒天を簡単に洗い、鍋にちぎっ

●折詰の花形「寒天」

ひな祭りや運動会には、押し寿司のお供に鮮やかな寒天が添えられました。当時の子どもたちは、目の前の押し寿司よりも、三色の寒天に釘付けだったことでしょう。

イラスト：二窓お話の会
しおまねき作



て入れ、水700 ccを加え少し置いておく。

- ② 鍋を火にかけ、沸騰したら弱火にし、寒天を溶かす。

- ③ 寒天が溶けたら、砂糖を入れて混ぜ、溶けたら火をとめる。

- ④ 型に流し入れて、冷やし固める。

ここでは、竹原市の食育をすすめる5つのプロ
ジェクトの柱のひとつである「我が家・我がまち
料理コンテスト」思い出のおやつ部門大賞料理を
ご紹介します。

彩りもきれい

ちょっとお洒落なおはぎ

思い出のおやつ部門

大賞



材料【6人分】

もち米	3合
うるち米	1合
栗の渋皮煮	
栗	240g
重曹	小さじ2
砂糖	お好みで適量
蜂蜜	お好みで適量
赤ワイン	適量

栗あん

栗の渋皮煮	適量
砂糖	適量
くちなしの実	1個

黒豆のゆで豆

黒豆	適量
塩	適量

抹茶きな粉

きな粉	大さじ1
-----	------

抹茶	大さじ1
----	------

砂糖	小さじ2
----	------

小豆あん

小豆	2カップ
----	------

砂糖	150g
----	------

塩	少々
---	----

つくりかた（栗の渋皮煮）

- ① 栗を洗い、鬼皮をむく。
- ② 鍋に渋皮付き栗を入れ、水をかぶるくらい入れ、重曹を小さじ1入れて、20分煮る。
- ③ 汁をこぼし、渋皮の筋を取り、再度鍋に水と重曹を小さじ1入れて煮る。
- ④ 栗をザルに取りきれいに洗う。鍋に入れ、ひたひたの水に砂糖と蜂蜜を入れておく。
- ⑤ 次の日2〜3時間かけて火力の調節をしながら、煮込む。最後に赤ワインを適量たらし火を通して完成。冷凍にして保存も可能。

つくりかた（栗あん）

- ① 栗の渋皮煮、砂糖、水適量とくちなしの実を入れ煮る。すりこぎ棒でつぶし、栗あんを作る。

つくりかた（黒豆煮）

- ① 黒豆を洗い、たっぷりの水に12時間漬ける。

- ② 翌日水位が低くなっていたら足し、圧力鍋で圧力がかかってから10分煮て、冷めたら塩を足して2分加熱する。

つくりかた（抹茶きな粉）

- ① 所定量のきな粉、抹茶、砂糖を混ぜ合わせる。

つくりかた（小豆あん）

- ① 小豆を洗い、たっぷりの水に12時間漬ける。

- ② 水をきり、圧力鍋に入れ小豆の上3cmかぶるくらいに水を入れる。

- ③ 加圧して中火で15分加熱する。

- ④ 圧が抜けたら砂糖を加え煮る。

- ⑤ 水分が半分になったら塩を加え好きな硬さになるまで弱火でかき混ぜながら加熱する。

つくりかた（おはぎの仕上げ）

- ① もち米、うるち米を合せて炊く。炊けたら、すりこぎ棒を水でぬらし、ご飯を半つぶしに。
- ② ご飯の中に渋皮煮の栗を入れ丸め、栗あんをつける。

- ③ ご飯の中に黒豆ゆで豆を入れ丸め、抹茶きな粉をつける。

- ④ ご飯に小豆あんをつけ、丸める。

旬

鯛・あいなめ
太刀魚
めばる
たけのこ・木の芽
新じゃがいも
さやえんどう
伊予柑
夏みかん



たけはら桜まつり

四月

行事

八日【仏生会】

寺院に花御堂を飾り、甘茶をわかし産湯と唱えて仏にかける。その湯を持ち帰る。

【端午の節句】

男の子のいる家では四月末から紙や布で色とりどりの幟を作り門前に立て、その上に吹抜などをつける。また、兜・槍などを木で作る菖蒲・刀をかざる。



竹原に春がやってきた！

たけのこご飯

たけのこご飯の材料（6人前）

※炊き込みではなく、まぜ飯にします。

混ぜ合わせ用食材

たけのこ..... 中1本

塩..... 少々

しょうゆ..... 大さじ1と1/2

砂糖..... 小さじ1

みりん..... 大さじ1

味付けご飯の材料

米..... 3合

塩..... 少々

しょうゆ..... 大さじ1

酒..... 大さじ1

つくりかた

① たけのこは茹でて水にさらす（茹で方のコツは次頁）。

② たけのこを3cm長さの線切りにして、

塩、しょうゆ、砂糖、

みりんを味付けし

ただし汁で煮含め

ておく（好みにより

人参や揚げを加えても良い）。



味して、味付けご飯にする。水加減は、2割増しにする。

④ ご飯が炊き上がったたら、味付けしたたけのこの煮汁をよく切って混ぜ合わせる。

旬はわずかに二週間

たけのこの 刺身

たけのこの刺身のつくりかた

掘りたてのたけのこの皮をとり薄く切って、熱湯をサツとくぐらせる。

これに辛子みそをつけて食べる。あくの少ない三月下旬から、

四月上旬までしか作れない。



小吹のたけのこ

小吹のたけのこと、調理のコツをしらべてみました。



昔からたけのこは、たけのこご飯、たけのこの刺身をはじめ、天ぷら、かか煮、木の芽あえなどの料理で親しまれてきました。

竹原市の小吹地区は、古くからたけのこの栽培を手がけ、たけのこの産地として有名です。

小吹の竹は、もともと300年前に防災目的で植えられたものがはじまりです。これを利用して、「食用たけのこ」の栽培がされるようになりました。

たけのこは、自生するのではなく、人間が肥料をやり畑で手間暇かけて育てます。愛情を注いで栽培されたたけのこはジューシーで柔らかい食感が身上了。

たけのこは鮮度が落ち易いものです。掘り

たてを直ちに茹でることが、たけのこ料理をおいしく作るコツです。

たけのこをおいしくいただくコツ

たけのこを選ぶ時、できるだけ太く大きなもの、皮は白っぽくてしっとりとしたものがよい。あまり黒いのは、土から外に出ていた期間が長いもので固いです。

茹で方

① たけのこは、小さめ（200g〜300gくらい）のものなら先を斜めに切り、皮に縦に切れ目を入れる。大きいものは、皮をむく。

② 大きめの鍋に米のとき汁または、米ぬか1カップに対し水10カップを入れ茹でる。

（赤唐辛子を2〜3本入れると、たけのこのえぐみが柔らぐ。）

柔らかくなるまで茹でる。たけのこ1kgに対



し約1時間くらい。

③ 火をとめても、茹で汁につけたまま冷ます。こうして茹でるとたけのこに甘味が加わり味がぬけないでおいしい。

④ 水洗いして料理する。皮付きで茹でた時は皮はむく。

保存方法

下茹で後すぐに使わない時は、水につけておきます。保存の場合は、保存容器に入れ水を張って冷蔵庫へ。

毎日水を替えて4〜5日が目安。



五月

旬

鯛・太刀魚
かわはぎ・たこ
たけのこ・ふき
にら
えんどう
夏みかん
いちご



たけはら竹まつり

行事

五日【端午の節句】

粽^{ちまき}を食べ酒に菖蒲をそえ酌かわす。

【田植祭】

田植には音頭をとる田植え大工が鉦^{かね}・太鼓を打ち早乙女がこれに合わせて歌い、腰休みのためにときどき踊る。

【田休ミ】

田植がすむと「田休ミ」といって一日休む。



しばの香りもみずみずしい

しばもち

材料

上新粉、白玉粉、団子の粉など……………適量
砂糖……………好みで適宜
あんこ……………適量

つくりかた

- ① 団子の粉に砂糖は好みで入れ、ぬるま湯を少しづつ加えながら混ぜ、耳たぶくらいの硬さになるまでこねる。
- ② あんこを丸めておき、こねた団子の生地を伸ばし、その中にあんこを包み、葉ではさむ。
- ③ 蒸し器で、15〜20分程度蒸す。



▲さるとりいばらの葉。右は加工後

包む葉について

「かしわの葉」「さるとりいばら」の葉を使用する。収穫した葉を塩漬けて保存、または、乾燥させて、冷凍庫で保存する。

「五月田植え」

五月の田植えの時、豊作を祈願して行われた伝統行事をご紹介します。

夏至前後田植えの節は、秧（なえ）を束ね、飯をその中に入れ、焼肴をそえて水口に三把供え、ふき・みょうがを立て鎌鍬（かま、くわ）をならべ神酒を注ぐ。これを「さんばい祭」という。

「さんばい様」を田や神前に祭り、虫送りをし、祈禱札を田に立てて豊作を祈願する。田植えは五〜十軒で田植え組を構成し、共同作業で順に植えていく。



写真はイメージです

旬

鯛・太刀魚・穴子
 じゃがいも
 そらまめ
 ししとう
 さやいんげん
 梅・ゆずらうめ
 びわ・いちご



吉名のジャガイモはかつて生産量やKg 単価で日本一にもなった名産
 写真はイメージです

六月

行事

七日〜十四日【祇園祭】

十七日【管弦祭】

夜、町人は浜辺に出て宮島を遙拝する。
 宮島の管弦供船を出す。

二十八日・二十九日【住吉祭】

浜辺へ仮殿を造り、幕を廻して神樂を演ずる。

三十日【夏越祭】

社人は名越（夏越）の祓をする。



浜旦那のもてなし料理

魚飯



写真はイメージです

広島県で初めて入浜式塩田が導入されたのは、1650年の竹原塩田でした。それから約310年の間、竹原は「塩のまち」として全国に名を広めました。その頃魚飯は、お祝い事や祭事など、おもてなしの料理として食されていました。浜旦那（製塩業者）さんが好んで食べていたようです。

塩田がなくなった今では、「塩田と共に消えた幻の料理」と呼ばれています。

近年、竹原の郷土食を研究されていた竹原高校の先生が、土地の方から竹原の歴史や文化の由来をはじめ、魚飯にまつわる塩田についての話を聞かれ、現在の魚飯にたどり着きました。

白身魚を浜焼きにし、身を取りほぐしたものを色目のための卵や添え物をご飯にのせ、だしをかけていただきます。

材料（4人分）

白身の魚（尾頭付）	120 g
塩（白身魚の焼き用）	2 g
酒（白身魚そぼろ下味用）	20 g
塩（白身魚そぼろ下味用）	1.2 g
しばえび	40 g
酒（しばえび下味用）	8 g
干し椎茸	6 g
砂糖（干し椎茸下味用）	8 g
しょうゆ（干し椎茸下味用）	12 g
人参（花形に切っておく）	40 g

絹さや	40 g
卵（錦糸玉子にしておく）	120 g
焼き海苔	1.2 g
だし汁（かけ汁）	
水	340 g
昆布	4 g
かつおぶし	4 g
干し椎茸のもどし汁	60 g
白身魚の骨	適量
しょうゆ	8 g
米	2 合

【作り方】

- ① 白身の魚に塩をふって焼き、骨をとる（骨は、かけ汁のだしに使用する）。
- ② ほぐした身は、酒と塩で炒り、そぼろにする。
- ③ しばえびは、酒をふりかけて炒りつける。
- ④ 干し椎茸を水でもどした後砂糖、しょうゆ、⑦のだし汁で煮付ける。もどし汁60gはかけ汁用にとっておく。
- ⑤ 花形に切った人参を茹で、絹さやをさつと茹でて千切りにする。
- ⑥ 錦糸玉子、焼き海苔、②③④⑤を皿に盛り付ける。
- ⑦ 昆布、かつおぶしでとっただし汁に、干し椎茸のもどし汁、①でとった骨を入れ、さらにだしをとり、しょうゆを入れて味を調える。
- ⑧ 白ごはんは⑥のをのせ、⑦のかけ汁をかけて食べる。



旬

はも・すずき
太刀魚
きゅうり・なす
おくら
みょうが
枝豆
桃・まくわうり



忠海祇園の縁起物「さる」

行事

七日【節句】

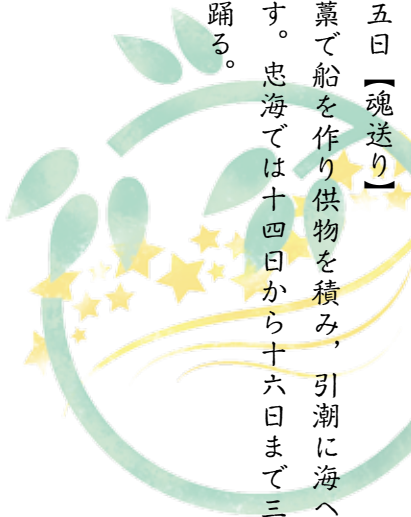
前日，子供たちが七夕の詩歌を五色の短冊に書き笹の葉につけ，瓜・茄子等を二星へたむけていたのを夜潮に海へ流す。

十三〜十五日【盂蘭盆】

魂棚を作り，茅をこもにあみ，蓮の葉を敷き，餅団子・赤飯・素麺・あらめ等を土器に盛り，枯芋の茎を箸にして供える。棚経をあげる。竹か木で屋外に棚をこしらえ，蓮の葉・瓜・茄子をあげ水を祭る。

十五日【魂送り】

藁で船を作り供物を積み，引潮に海へ流す。忠海では十四日から十六日まで三夜踊る。



忠海祇園祭の休憩食

祇園さんおにぎり



材料（6人分）

米	3 合
いりこ（可食分）	20 g
人参	60 g
ごぼう	60 g
あげ	18 g
みりん	大さじ 1
酒	大さじ 2
薄口しょうゆ	大さじ 1
しょうゆ	小さじ 1/2

つくりかた

- ① 米を研ぎ、3合の水加減にしておく。
- ② いりこは頭とわたをとっておく。人参、ごぼう、あげを刻んで下ごしらえする。
- ③ ①にみりん、酒、薄口しょうゆ、しょうゆをいれる。
- ④ ②の具材を③に加えて炊飯。

●神輿を担ぐ人が祇園祭ではいけないこととは？

きゅうりの切り口が、祇園さん（八坂神社）の神紋に似ているため、お祭りの1週間前からきゅうりは食べないそうです。



暑い夏を乗り切る

しそジュース

夏祭りの季節、お神輿を担いで疲労困憊。そんな時にリフレッシュできるさっぱりしそジュースをおすすめします。

材料

赤じその葉	300 g
水	2 ℓ（計量カップ10杯）
クエン酸	13 g（約大さじ1）
*酸味を増やすには、クエン酸を増やすとよい	
砂糖	500 g

つくりかた

- ① 赤じその葉は、洗って水気をきる。
 - ② 鍋に分量の水を入れて、沸騰させ、①の赤じその葉を入れ、再度煮る。
 - ③ 赤じその葉を取り出し、クエン酸を加える。砂糖も入れて弱火にして煮とかす。
 - ④ さめたら容器に入れて冷蔵庫で保存する。
- 自分の好みに合わせた濃さに薄めて飲んでください。※少し青じそを加えると、しその香りが出ます。

竹原の夏祭今昔

「忠海祇園祭とみこし行事」 忠海開発八幡神社

(忠海中町) 7月中旬



▲忠海祇園祭

忠海祇園祭は、忠海開発八幡神社の境内にある八坂神社の祭りで、航海安全、商売繁盛、無病息災を祈願して行われ、江戸時代後期から続いていると言われる

伝統あるお祭りです。

神輿のまわし方が特徴的なことから、広島県無形民俗文化財に指定されています。

重さ600kgもある神輿を、担ぎ手が左右に傾けたり、空中高く突き上げたり、その荒々しい勇壮なまわし方「祇園まわし」が感動的です。

祭当日は、夜明け前から夜更けまで、忠海のほぼ全域を練り歩きます。

祭りは「輿守(こっ)さん」と呼ばれるその年20歳を迎えた男性が、陰で支える同じく20歳の女性の「輿娘(こしむすめ)」とともに、祭

りを盛り上げます。

また「輿守さん」の柔道着姿には、飾りの「さる」がたくさん取り付けられ、見物の人々がそれを手に入れると、1年間無病息災を授かると信じられています。

(竹原市観光協会ホームページより一部引用)



▲勇壮な祇園まわし



上：輿守さんの服には縁起物の「さる」が取り付けられる。
下：見物人に撒かれる「さる」。

昔の「住吉まつり」住吉神社

(本町) 7月下旬

7月の終わり頃に開催していました。



▲現代の住吉まつり (7月下旬)

塩を運ぶうわね船が住吉神社に着くと、住吉神社から神輿を乗せて(おかげん船)に子どもも乗せてもらい、權伝馬

で引っ張ってもらっていました。家を離れている者も皆帰って来て、祭りを楽しんでいたそうです。

住吉神社の祭神は、海神であり、航海の守護神です。

祭りのときの食事として、なます、きゅうりとたこ、うりとみょうが、しょうが、鯛そつめん、ちらし寿司などを食べていました。鯛は高価なものなので、代わりに焼きざみや焼どうまるを入れたそうです。

住吉神社の力石

住吉神社拝殿の



▲まつりを盛り上げる演し物

背後に丸みのある
大きな石が三個置
いてあります。

神社の一角に、
港で働く人たちの
小屋があり、休憩
場所になっていま
した。彼らは、塩
のカマス（わらむしろの袋）を肩に担いで、小
舟に多くの数を積み込む仕事をしていました。
重労働のため、力の強い者でないと務まらない
仕事です。祭の日には、力石を抱えて力比べし
ていたと言われています。



▲今も残る力石



▲櫂伝馬

「夏越祭の大祓い」儀宮八幡神社

（田ノ浦） 6月30日



▲茅の輪

「大祓い」は、中世
以前には六月と十二月
の晦日に、朝廷の親王
以下文武百官が朱雀門
に集まり、中臣氏が大
祓詞を奏上し、大祓の
神事を行った宮中行事
でした。中世以降、各
神社の年中行事として普及し、「大祓式」として
年二度執り行われています。

特に6月の大祓式は社殿前の参道に茅を束ね
た「茅の輪」を設え、「8」の字に輪を3回くぐ
り抜け身を清めてお参りし、「無病息災・延命長寿・
家内安全・交通安全」を祈願します。

また、人形・車形に身や車についた半年間の罪
穢れの悪運を移し、火によりこれを焼祓します。

「祇園祭」儀宮八幡神社・弓崎神社

（田ノ浦） 7月13・14日

儀宮八幡神社・境内摂社の中の弓崎神社（祭神
は、須佐之男命）の祭で、無病息災を祈願するも
のです。13日の前夜祭は三原市大草の神楽団が
舞っています。

八月



旬

穴子・すずき
黒鯛・あわび
かぼちゃ
枝豆・いんげん
とうがん
ぶどう
すいか



たけはら夏まつり 花火大会

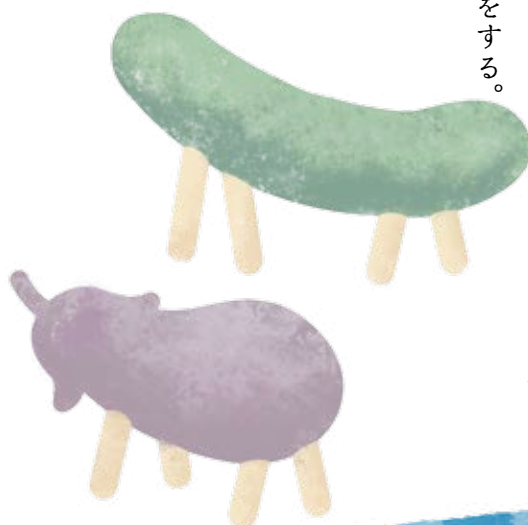
行事

一日【田面節句】
たのも

薫で作った馬を台にのせ、小船を作り車を付けて子供が曳いて歩く。女の子のいる家では小屋台を作り、人形・花鳥の作り物を飾り曳いて歩く。

十五日【芋名月】

芋団子を月に供え、また祠堂に供え月見の宴をする。



ハレの宴席に欠かせない

鯛そうめん

おめでたい宴席（建物の棟上、喜寿や米寿などの年祝い）などに作られ、祝い客にふるまっていた料理です。

鯛は、姿、形、味ともにすぐれ、寿命も長く、魚の王者であるマダイの大きなものが使われていました。

鯛はうろこを取り、腹わたを除いて飾包丁を入れます。煮くずれを防ぐためにわらや竹の皮で舟底型の敷物を作って鯛がそのまま入る大きな平鍋で、薄味に炊いていたそうです。時に塩焼きにすることもあったとか。

豪華な大皿に、ほどよく茹で上げたそうめんを波形に盛り、その上に鯛を形よく盛っていたきます。



材料

鯛	1匹
だし	
水	500 cc
だし昆布	10 cm
調味料A	
薄口しょうゆ	70 cc
酒	70 cc
みりん	70 cc

そうめん……………2束

つくりかた

- ① 鯛は、うろこ内臓をとって、水洗いする。
- ② 皮目に焼き色がつくまで、焼く。（尻尾がこげないように、途中アルミホイルを尻尾にかぶせる。）
- ③ 鍋に水、だし昆布を入れて、30分から1時間置く。火をかけ、沸騰前にだし昆布を出し、Aの調味料を入れる。
- ④ 沸騰したら鯛を入れ、落とし蓋をし、弱火で10～15分煮る。
- ⑤ 鯛を取り出し、そのまま冷ます。荒熱がとれたら、冷蔵庫で冷やし、そうめんつゆにする。
- ⑥ そうめんを茹で大皿に波形に盛り付け、その上に鯛をかたち良く盛り付ける。



▲鯛をだしで煮る



▲そうめんを波形に盛る

旬

さんま
モンゴウイカ
里芋・新生姜
とうがん・なす
ぶどう・梨
いちじく・栗



福田の獅子舞



九月

行事

九日【重陽の節句】

菊花を酒器にさして酒をくみかわす。

十三日【豆名月】

青豆を供え、風流人は月見をする。



中秋の名月とともに

月見団子

材料

上新粉、白玉粉、団子の粉……………適量
砂糖……………適宜

つくりかた

① 団子の粉に砂糖は好みで入れ、水を少しずつ加えながら混ぜ、耳たぶくらいの硬さになるまでこねます。

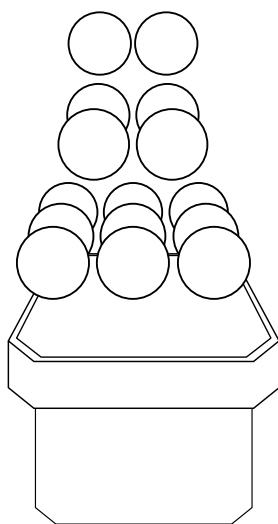
② 適当な大きさに丸めて、沸騰したお湯で2〜3分茹でる。団子が浮いてきたらすぐに冷水で冷やす。



月見団子の積み方

左の図のように、9個、4個、2個と積みます。

3段目
=2個
2段目
2×2=4個
1段目
3×3=9個



月見団子の由来

お月見は、中国から平安時代の宮中に伝わった月を愛でる宴の風習。旧暦8月15日に行われ、この頃の月を「十五夜」「中秋の名月」と呼びました。

江戸時代には庶民の行事としても定着し、秋の七草を飾りお団子や里芋などの季節の農作物を供えました。



竹原市内の保育所等でも、園児たちが食育の一環として「お月見」のことを習ったり、さらに月見団子づくりに挑戦したりしています。

竹原の秋祭

「福田の獅子舞」 稲生神社



▲県無形民俗文化財 福田の獅子舞

(福田町) 10月頃

約250年前(江戸

中期) 現・福田町

一帯で、干ばつな

どの天災が相次

ぎ、疫病の流行も

あつて多くの人が

亡くなりました。

このため、五穀豊

作と疫病の退散を

祈念して氏神に獅子舞を奉納したと伝えられています。

獅子舞は毎年10月頃の神社の秋祭りのとき、境内で披露されます。その年、12歳になる男子4人が、赤い着物に青だすき、はかまをつけ、頭には金色のボタン花笠をかぶった稚児姿で大太鼓の打ち手を勤めます。背後で、2頭の獅子が、大太鼓、はやし方の鉦、横笛に合わせ、ゆつたりと舞います。ボタンの花にたわむれる親子獅子を表現したと言われ、獅子舞には珍しく、女性的で、優雅な舞です。

「磯宮八幡神社の例祭」 磯宮八幡

(田ノ浦) 9月中旬

9月敬老の日の前の土日に
行われる秋の例祭です。

稔りに対する感謝の祭で、

「ふとん太鼓」が練り歩きま

す。

「ふとん太鼓」が導入され

た経緯は不明ですが、大正11

年の「竹原書院時報 第一号」

に「明治11年四町の当番の

時、初めてふとん太鼓を作り

…」との記述があることが

ら、明治11年から始まったものであることが推測

されます。

昭和35年塩田が廃止になると年々担ぎ手が減り、昭和50年代には途絶えることとなりました。

一度は途絶えた「ふとん太鼓」でしたが、平成

9年に「ふとん太鼓」を新調、復活し、現在に引

き継がれています。

竹原商工会議所青年部が世話役となり厄年を迎える男性などによって曳かれ、小学校高学年の4人が「ふとん太鼓」に乗り込み、ふとん太鼓囃子を唄いながら太鼓を叩き、竹原町内を巡行します。



▲竹原町内を巡行する「ふとん太鼓」



▲復活した「ふとん太鼓」

旬

あまだい
さわら・さば
白菜・大根
さつまいも・きのこ
りんご
柿・栗・梨・ぶどう



たけはら憧憬の路



十月

行事

【亥の日】

亥の子。石に綱を付け、いく筋も結んで赤白の紙で飾り、夕方から子供たちが「亥の子餅をつく」といって街中を歩いて歩く。



あずま寿司



忠海長浜の漁師町で

楠神社の秋祭り（10月初

旬第1日曜日に開催）の

時に、家に客を呼んでふ

るまう料理です。親戚な

ど20人近い人が集まり、

200匹くらいの寿司をつ

くり、赤飯や巻き寿司な

どと食べます。

お皿に姿のまま盛り付けて出し、頭からかじつて食べることができます。また、お土産として赤飯と一緒に渡すそうです。

あずま寿司は別名「だかせ」とも呼ばれます。



材料（10個分）とレシピ（1日目・2日目）
小アジ（15cm程度のも）……………10匹
塩……………36g

つくりかた（アジの下ごしらえ）

①ゼイゴを外し、ウロコを取る。

②背開きをし、ウロコを取る。



③内臓・えらを取り除く。

④水洗いし、1枚ずつ並べ、塩36gを振り、ラップをして冷蔵庫に2日間置く。

材料とレシピ（3日目・4日目）

酢……………適量（アジ全体がかぶる程度）
みりん……………50cc

つくりかた（アジの塩抜き）

①取り出して水洗い。アジを1枚ずつ水洗いし、その時に目も取り除く。内臓等が残っていたら取り除いてきれいに洗い、水切りをする。

つくりかた（アジを酢に漬け込む）

①水切りをしたら、1枚ずつ並べて、たっぷりの酢に漬ける。

②翌日は、前日に漬けていた酢を捨てる。

③新しい酢にもう一度漬ける。みりん50ccを入れる。

材料とレシピ（5日目）

おから……………500g
酢……………250cc
砂糖……………130g
塩……………1g
しょうが……………適量
黒胡麻……………適量

つくりかた（おからづくり）

① おから500gに酢50ccを入れて、なじませる。

② 鍋の中に酢50ccを入れ、①のおからを入れる。木しゃもじで混ぜながら中火で炒る。

③ 酢50ccを入れ炒る。再度酢50ccを入れ炒り、砂糖30gを加える。しんなりして、茶色っぽくなってくる。

④ 味をみて、酢50ccを入れ、味をみる。何回かに分けて、砂糖100gを混ぜながら炒る。時間的には、20分程度炒る。最後に塩を1g混ぜる。

⑤ 荒熱をとって、魚につめる前に、しょうがを皮をむき、みじん切りにする。おからに、しょうが・黒胡麻を混ぜる。

つくりかた（だかせ）

① アジを酢から出して、網にあげペーパーで酢を切る。

② 味をつけたおからをアジに形よく詰める。



たけはら憧憬の路

毎年、秋の二日間行われる、「たけはら憧憬の路」を写真でご紹介します。

江戸時代の風情を今もそのままに保存している町並み保存地区を中心に、竹灯籠から溢れるろうそくの灯りで幻想的にライトアップします。



▲忠海長浜の楠神社

境内には広島県の天然記念物に指定された巨大なクスノキがあります。県内では三原の糸碓神社について2番目の大きさになります。



旬

かれい・さわら
かわはぎ

白菜・ごぼう

かぶ・春菊

ほうれん草

りんご・栗・梨・柿

みかん

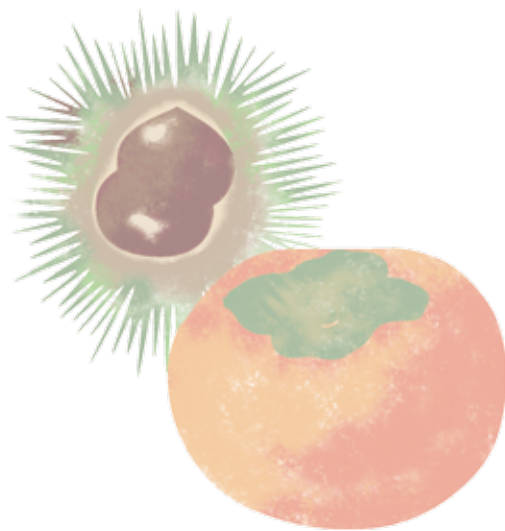


収穫を待つ田んぼ

行事

十五日

三歳の子供はひも離しと唱えて、小さい
帯を結び、四歳の男子に初めてかみしも袴を着さ
せ、産土神へ参詣する。



冬の訪れを彩る

干し柿

初冬の軒下を彩る暖かなだいたい色の干し柿はまさに季節の風物。干し柿の作り方をご紹介します。

材料

柿（渋柿）……………適量



つくりかた

- ① 柿の皮をむく。
- ② 紐に、間隔をあけてつるし、日陰の風通しの良いところに干す。
- ③ 1週間後頃、柿を軽くもむ。
- ④ もう1週間後、再度柿をもむ。
- ⑤ 乾燥したら完成。

●柿の皮の用途

むいた柿の皮は、カリカリに干して、漬物を作るときに、甘みをつけるのに入れて使う。



もう一つの冬の風物「切り干し大根」

軒下の吊るされた大根を見ると、冬の訪れを感じます。この時期を象徴する光景ですね。

切り干し大根は、大根を輪切りにして、わらを通して吊るし、日当たりが良く風通しの良い軒下に10日間程度干します。

干し大根は、肉じゃがのような煮物や酢の物などにしていただきます。ふくらとして甘味もあり、美味しいです。

また、近年では、ゆずを一緒に巻いて干し、料理することもあります。



▲軒先につるされた切り干し大根。



◀ゆずと一緒に巻いて干すこともあります。

忠海のきび餅

きびは戦時中、忠海のほか現在の三原市幸崎町、竹原市福田町の奥で、盛んに作っていたそうです。昭和30年代まで作っていたそうですが、自然に作らなくなっていきました。

忠海のきびは、もち米と混ぜなくても粘りがあるため、きびだけでもちが作れるのが特長だと言ひ伝えられています。やせ地や乾燥地向きのきび栽培が、平地の少ない忠海に合っていたのだと言われています。

お正月前、旧正月にきび餅を沢山ついでござに広げて乾かしていたそうです。



▲きび



▲きびもち



▲忠海ではきびの復活を試みる活動を展開中です。

旬

牡蛎・ふぐ
たら・あんこう
大根・白菜・かぶ
ねぎ・蓮根・山芋
みかん・れもん
柿・りんご



二窓お話の会 しおまねき 作
紙芝居「わたしのふるさと二窓」より

十二月

行事

三日・十二日・二十三日【市日】

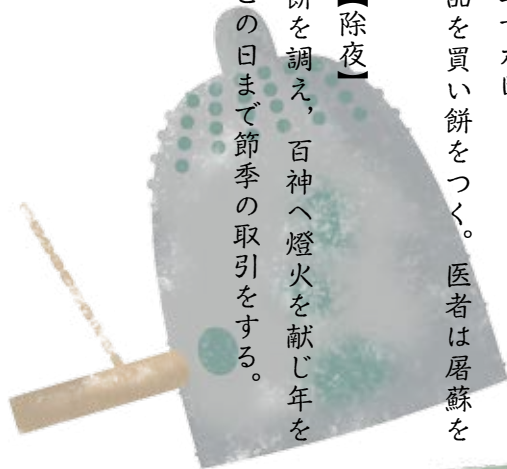
周辺農村から諸色を持ち出して交易する。忠海では、十二月二十六日を忠海市
といって、本町を市場と定め、町民のみ
ならず近在の者が集まり、正月用品の交
易をする。

二十五・二十六日

正月用品を買い餅をつく。医者は屠蘇を
くばる。

三十一日【除夜】

正月の餅を調え、百神へ燈火を献じ年を
守る。この日まで節季の取引をする。



大晦日にみんなでかこむ

お平

大晦日に食べるお平。
材料は、里芋、ごぼう、厚揚げ、人参、大根、結び昆布など大きめに具材を切り、野菜を煮しめのように調理して、大きな皿に盛り付けていただきます。



材料

厚揚げ	2枚
ごぼう (太い所)	10 cm × 4
人参	2本
結び昆布	4本
里芋	4個
大根 (厚さ2 cm × 8 cm位)	4切れ
干し椎茸 (大きめ8 cm位)	適量
味付けのめやす (調味料)	
だし	8カップ
* いりこ、かつお節でだしをとる	
みりん	大さじ2
薄口しょうゆ	1/2カップ
砂糖	大さじ2

つくりかた

おでんのように、煮立ったら弱火にして煮込む。

お正月の食卓に

黒豆

お正月の食卓にふさわしい黒豆。具沢山の黒豆のつくりかたをご紹介します。



材料

昆布 (1 × 2 cmに細かく切る)	適量
こんにゃく (1 × 2 cm)	適量
ごぼう (細いところは小口切り)	適量
しょうが (千切り)	適量
黒豆	250 g
水	5カップ
A	
砂糖	150 g
しょうゆ	大さじ1
塩	小さじ1/4
重曹	小さじ1/2

つくりかた

- ① 分量の水とAを合わせてひと煮立ちさせ、さます。
- ② 黒豆は、洗ってざるにあげる。
- ③ Aに黒豆をいれ、一晩おく。
- ④ ③を具材とともに火にかけ、アクをとりながら煮る。



こんにゃくや昆布、ごぼうなどが
入る具沢山の黒豆です

干し魚

ゲンチヨウ・いか・たなご・穴子など、11月
から12月にかけて、獲れた魚を開き、夜に収め
ながら1ヶ月軒下に干します。

干した後、骨の部分をたたいておくと身離
れがよくなります。よく干していないとくずれ
やすいです。干した後冷凍保存します。
年末年始の雑煮や煮物のだしに使われます。



▲魚干しの風景



▲雑煮や煮物のだしに活躍します

