

始めよう！ごつつお生活



今月の妙高ごつつお生活度チェック

○サツマイモ掘り ○いもご (ムゴ) ご飯 ○秋の味覚を食べる

10月 ◎ 神無月 かなづき

「出雲大社に全国の神が集まるので、出雲以外には神がいなくなる」はどうやら違うらしい…「神の月」が有力

昔？の保存食

【ずいき】皮をひいて干す。水で戻して酢の物や煮物に 【干し芋】 ぶかしたサツマイモを切って干す。そのまま食べる 【菊のり】 ゆでた菊を板状にして干す。さっと茹でて味付け 【トチ】 干したトチの実の皮を剥いて灰でアクを丹念に抜き、蒸して餅米に突きこんでトチ餅に



- 10月3日 水始涸 (みずはじめてかる・七十二候)→稲刈り始め
- 10月8日 寒露 (かんろ・二十四節気) 露が冷たい。鴻雁来 (こうがんきたる・七十二候)→雁が渡ってくる
- 10月13日 菊花開 (きくのはなひらく・七十二候)
- 10月18日 蟋蟀在戸 (きりぎりすとにあり・七十二候)
- 10月23日 霜降 (そうこう・二十四節気) 霜始降 (しもはじめてふる・七十二候)
- 10月28日 霽時施 (こさめときどきふる・七十二候)
- ◎10月31日 ハロウィン

10月20日はぼたもちを食べる

10/20のぼたもち→「刈り上げぼたもち」

刈り上げ＝稲刈りが終わる。昔は9月20日に稲刈りが始まり1ヶ月かかって稲刈りをした。刈り上げの前日にぼたもちを作って手伝いの人に持たせた

11/7 立冬の前18日間は土用→10/20は土用入り

土用は「土の気が盛んになるため、土を侵す作業や殺生は行わない」と言う。

刈り上げぼたもちを食べて、農作業の労をねぎらいゆっくと休む日にしよう、というもの。



Trick or Treat !!!

「ごちそうをくれないと、イタズラをするよ～」
10月31日はハロウィン。死者の霊が家を尋ね、魔女が出てくると信じられ、魔除けの焚き火を焚いた。→ジャック・オー・ランタンの始まり。31日の夜、子どもは貰ったお菓子と、家ではかぼちゃの料理を作りパーティを楽しむ。



『妙高の暦を学んで…始めよう!ごつつお生活』

「日本の節句や行事食」「地域の伝承料理」には、季節に穫れる材料の活かし方や楽しい暮らしのヒントが満載。妙高の風土を活かした保存食作りや行事食から、自分流の「四季の暮らしの楽しみ方」を見つけてみましょう。『始めよう!ごつつお生活』は、魅力あふれる地域の食文化を暦をめぐるように学ぶ、おいしい暮らしのセミナーです。



水と薪学園
THE MIZU TO MAKI CAMPUS



「妙高歳時記カレンダー」は、水と薪学園「妙高ミュージアム」で製作しています。水と薪学園では各種受講者を募集中！
<http://mmc.artnais.net> (村越まで)
妙高市楡島 ☎ 0255-75-3941