

こよみ
妙高の暦を学んで…

妙 平成 26 年度版 妙高歳時記カレンダー

始めよう！ごつつお生活👍



○猪、鴨、鹿、熊／亥の子餅 ○たくあん漬け ○ザワークラウト

11月◎霜月

「霜降り月・霜降月(しもふりつき)」

📁 漬け物は健康食品



発酵キャベツ＝ザワークラウト作りがおすすめ！

【ザワークラウト】大量に手に入るキャベツはザワークラウトにして保存すれば冬のお惣菜に。そしてこの時期発酵のための気温もほどよく、いいことづくめ。

外葉を数枚はいで刻みます。私は水で洗いません。水道水でじゃぶじゃぶ洗って大失敗したことがありました。

刻んだキャベツの 2%～2.5%の粗塩を混ぜ重石をして暖かいところに置いておき、(20 度前後) 2 日おきくらいにかき混ぜます。

3 日くらいで酸味が出てきて、5 日くらいで酸味が増し 7 日くらいでかなり酸っぱくなります。

(私はこれを発酵の 7 5 3 と呼んでいます)

このあと冷蔵庫に入れておくとだんだん酸っぱさが増していき、1～2ヶ月で食べますが、あまり古くなると味が悪くなるので適当な時期に食べきります。加熱して発酵を止めとっておく方法もあるでしょう。

自然の乳酸菌を培養するので、雑菌に乳酸菌が勝てばうまくいきますが負けてしまうと腐ってしまいます。心配なら塩分を多めにし、食べる時に軽く塩出しして食べるとういでしょう。

腐らないようにと中途半端に涼しいところに置いておくと、いつまでも乳酸発酵が起きず逆に悪くなってしまいます。酸っぱくなればとりあえず成功。(村シェフの facebook より)

- 11月2日 楓蔦黄 (もみじつたきばむ・七十二候)→紅葉の季節
- 11月7日 立冬 (りっとう・二十四節気) 山茶始開 (つばきはじめてひろく・七十二候)→つばきと読みますが、山茶花=さざんか
- 11月12日 地始凍 (ちはじめてこおる・七十二候)→霜が降りる
- ◎11月15日 「ジビエ解禁」(～来年の2月15日まで)
- 11月17日 金盞香 (きんせんかさく・七十二候)→水仙が咲く
- 11月22日 小雪 (しょうせつ・二十四節気) 虹蔵不見 (にじかくれてみえず・七十二候)→日差しが弱まり虹を見る機会が減る
- ◎11月24日 亥の子餅を食べる日
- 11月27日 朔風払葉 (きたかぜこのをはらう・七十二候)→北風が葉を落とす

ジビエ(gibier 仏)を食べよう

地産地消、獣害被害を減らす！

野生鳥獣のこと。猪、野鴨、鹿、熊など妙高にもたくさんのジビエがいます。

11月最初の亥の日の亥の刻は、亥の子餅を食べると無病息災・子孫繁栄！

小豆、胡麻、粟などを混ぜて作った餅。

今年は11月24日夜の10時頃



『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くるように学ぶ、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