妙高の暦を学んで…

平成 26 年度版 妙高歳時記カレンダー

始めよう！ごっつぉ生活

今月の妙高ごっつぉ生活度チェック

○節句の祝（鯉のぼり・五月人形）　○節句のごっつぉ（柏餅・ちまき）
○春の祭（薬師の祭・春祭り・艸原祭）　○山菜採り or 山菜料理

5月◎皐月

5月は何と言っても5日。「端午の節句」を楽しんで、農作業や、季節変わりの味覚を感じてみよう！

料理

誰もが知ってる、妙高の郷土料理の「竹の子汁」。そのネマガリタケの笹で、笹団子やチマキを作ります。笹寿しもこの笹！もち米と笹とい草だけでできる**シンプルでエコなおやつ**に、チャレンジしてみよう。

保存食

ハイキングで道端の山菜を採るのも楽しみですが、直売所でまとまった量を購入したり、知り合いからいただいたり。・・ごっつぉ生活的には、保存して上手に食べる工夫をしたいもの。今月は一年分の山菜を保存する月です。

【賢い保存山菜★ベストテン】

①干しゼンマイ（ワラビ、コゴミ）　②タケノコ水煮瓶詰め　③ワラビ塩蔵　④ウド塩蔵　⑤ヨモギ冷凍　⑥フキ味噌冷凍　⑦キャラブキ瓶詰め　⑧ワサビ漬け冷凍　⑨ヨシナ塩蔵　⑩サンショの実塩蔵　番外編 ヤマゴボウ

●5 月 5 日　**端午**（菖蒲の節句・5 節句）菖蒲酒。関東では柏餅、関西ではちまき。菖蒲湯の習俗／古く薬草摘みの日→菖蒲→尚武→男子の立身出世

立夏（24 節気）

蛙始鳴（かわずはじめてなく・72 候）

艸原祭（そうげんさい）　秋に良いかやを取るためこの時期にかやば焼をしたのが始まり

●5 月 8 日　**薬師** 板倉区の山寺薬師大祭／原通地区の寺尾薬師縁日　…医薬を司る仏。病気を治し安楽を与える。毎月 8 日は薬師如来の縁日

●5 月 11 日　**蚯蚓出**（みみずいずる・72 候）

母の日（5 月第 2 日曜）

●5 月 16 日　**竹笋生**（たけのこしょうず・72 候）

●5 月 20 日　**小満**（24 節気）　秋蒔きの麦に穂がつき少しほっと（満足）する

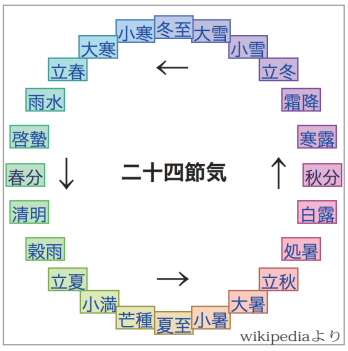
蚕起食桑（かいこおきてくわをはむ）蚕が桑の葉をたくさん食べて成長する

●5 月 26 日　**紅花栄**（べにばなさかう）

●5 月 31 日　**麦秋至**（むぎのときいかる）麦にとっての秋、穂をつける頃

五節句とは？　江戸時代に幕府が定めた年中行事。人日（1 月 7 日）、上巳（3 月 3 日）、端午（5 月 5 日）、七夕（7 月 7 日）、重陽（9 月 9 日）。

八節とは？　2 至 2 分 4 立（立春・春分・立夏・夏至・立秋・秋分・立冬・冬至）。4 立の前日を節分という。雑節はこの節分や、2 分を中心に 7 日間の彼岸、4 立の前 18 日の土用などのこと。



『妙高の暦を学んで‥始めよう！ごっつぉ生活』

「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「四季の暮しの楽しみ方」を見つけてみましょう。『始めよう！ごっつぉ生活』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