

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

○(梅の)土用干し ○七夕素麺 ○かば焼き ○どじょう汁

7月◎文月

語源:①稲の穂が含む月なので「含み月」、②短冊に歌や字を書き、書道の上達を祈った七夕の行事に因み、「文披月(ふみひらきづき)」

🍴 土用の料理



梅雨が開けてこれから一番暑い時期を乗り越えるために、「食欲増進」「滋養供給」を兼ね備えたかば焼き

はいかがでしょう？肉、魚、なんにでも応用できる甘辛のタレと、サンショや青じそ、生姜の風味を組み合わせれば怖いものなし！

📁 保存食

酢漬け作りに挑戦しよう。中でもピクルスはおすすめ！おつまみばかりでなく、脂っこい肉料理やサラダ、サンドイッチに一年中自家製のピクルスが使えます。

【7月におすすめの保存食】

①ハーブ（酢漬け） ②ハーブ（乾燥） ③きゅうりや夏野菜のピクルス ④乾燥野菜（茄子、ようご）

番外編：梅雨があけて土用になったらスゲ干しも始めよう！



『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。

○7月2日 半夏生（はんげしょうず・雑節・七十二候）カラスビシャクが生える頃。田植えを終わらせる頃

●7月7日 七夕（しちせき、たなばた・五節句）

…棚幡（お盆行事の一貫）→手習い事の願掛け、織姫と彦星が出あう日（織姫と彦星が流す涙…

七夕の雨：催涙雨（さいるいう）という）・小暑（しょうしょ・二十四節気）…梅雨が開ける頃・温風至（あつかぜいたる・七十二候）…日差しが強くなり温風が吹き降ろす

○7月12日 蓮始開（はずはじめてひらく・七十二候）蓮が花を咲かす頃

◎7月17日 大日さん 新井南部 上堀之内（菓成寺）の大日如来のまつり。だんごまきがあり、それを拾って身に付けていると、まむし除けになる。

○7月18日 鷹乃学習（たかすなわちわざをならう七十二候）…今年生まれた鷹が独り立ちする。

●7月23日 大暑（たいしょ・二十四節気）…一年で最も暑さを厳しく感じる

桐始結花（きりはじめてはなをむすぶ・七十二候）…桐が花を咲かせる頃。

○7月28日 土潤溽暑（つちうるおうてむしあつし・七十二候）…土が湿って蒸し暑い

◎7月29日 土用の丑 どじょう汁、柳川鍋、蒲焼



土用と丑

「土用」は中国の「五行説」の土行にあたり、四立の前18日間のこと。初日を土用の入り、最後は節分。2014/7/20～8/6・7日は立秋／「丑」は日の十二支の丑（年、月、日、刻などある）

五行思想（説）→木火土金水

①木行…樹木の成長 ②火行…火のような性質 ③土行…育成・保護の性質（季節の変わり目） ④金行…頑固な性質。収穫 ⑤水行…胎内と霊性の性質



水と新学園
THE MIZU TO MAKI CAMPUS



「妙高歳時記カレンダー」は、水と新学園「妙高ミュージアム」で製作しています。水と新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