

# 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

○夕顔ののっぺ ○バーベキュー ○夏野菜料理いろいろ

## 8月◎葉月

「葉落ち月」「葉月」であるという説が有名。「穂張り月」「初来月(はつきづき)」「南風月(はえづき)」…語源は諸説ある。

### 🍴 今月は食でエコ生活

【やたら】減多やたらに刻んで混ぜるので「やたら」と言います。ポイントはコショウ(ぶたこしょうや鷹の爪)でピリリと辛く。味噌漬けの塩分が食欲をそそります。暑い時期を料理で乗り越える知恵。



- 8月2日 **大雨時行** (たいうときどきおこなう・七十二候) 夕立や台風などの夏の雨が激しく降る頃。
- 8月7日 **立秋** (二十四節気)・**涼風至** (すずかぜいたる・七十二候) …夏の暑い風から、秋の涼しい風に替わりはじめる頃。
- 8月13日 **寒蟬鳴** (ひぐらしなく・七十二候) ヒグラシが鳴いている頃
- ◎8月13日～16日 **盂蘭盆会** (うらぼんえ=お盆) 仏教行事
- 8月18日 **蒙霧升降** (ふかききりまとう・七十二候) …森や水辺に白く深い霧がたちこめる頃
- 8月23日 **処暑** (しょしょ・二十四節気) …厳しい暑さの峠が越えた頃。・**綿柁開** (わたのはなしべひらく・七十二候) …綿を包む柁が開き始める頃。綿が飛び出してくる
- 8月25日 **八朔** (はっさく) …8月の朔日(新月)は農家の三大厄日でもある。「田の実の節句」(たのみ=頼みとかける)
- 8月28日 **天地始肅** (てんちはじめてさむし・七十二候) …ようやく暑さが静まる頃。天気図には秋雨前線が登場し、冷たい空気とともに秋を運んでくる(とは言っても日中はまだ暑い)

### 盂蘭盆・うらぼん+先祖へ感謝

お盆は、仏教の盂蘭盆(うらぼん)逆さ吊りの苦しみから人を救うための供養を行うという意味。日本は先祖の霊が帰ってくるといい、先祖に感謝の気持ちを込めた風習が各地で行われた。

#### 迎え火、送り火

迎え盆の13日と送り盆の16日に焚く。13日はお墓で火をつけ提灯に移し家の仏壇のロウソクをつける。送り火はその逆。(地域で様々)「おがら(麻がら)」を使ったり「かんば」(長野)を玄関先で焚くところもある。



#### 藪入り

盆や正月の休暇に奉公人や、嫁ぎ先の嫁が実家に帰ることを藪入り(やぶいり)という。お盆は家族が揃って先祖を供養する。

### 📁 保存食

7月同様、乾燥野菜やハーブのシーズンです。たくさん採れる夏野菜をどんどん処理しましょう!

#### 【8月におすすめの保存食】

干しずいき、かんぴょうや茄子の干し野菜、きゅうりの留漬け、ピクルス、トマトの瓶詰め、ドライトマト



### 『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、季節に獲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