

始めよう！ごつつお生活👍



- 七草粥 ○手作りこんにやく ○あられ ○小豆粥

1月◎睦月

「親族一同集って宴をする「睦び月(むつびつき)」の意

📁 寒餅が作れる家がいいね

一年で最も寒い日大寒は、かきもちを作ろう



短冊はしんもち、さいの目はあられとなる。写真美は、餅切り機で切っているところ



一年で最も寒い日が続くこの頃、雪国は湿度も高くものが乾かなくなります。餅はでんぶん質と水分が多く含まれほおって置くと直ぐにカビてしまいます。かき餅は餅をしっかり

りと乾燥させた後低温の油から揚げていきながら作りますが、熱や風をあてて乾燥させればよいかというとそうではありません。急激に乾燥させた餅はヒビが入ってバラバラになってしまうことすらあります。

そのため、かき餅はゆっくり時間をかけて乾燥させることができる冬の時期が最適となります。

細かく切った餅を炒って作るのがあられ。揚げたものはかきもち(おかき)、おもに短冊に切ったかき

もちを揚げたものを妙高ではしんもちと呼ぶことがあります。

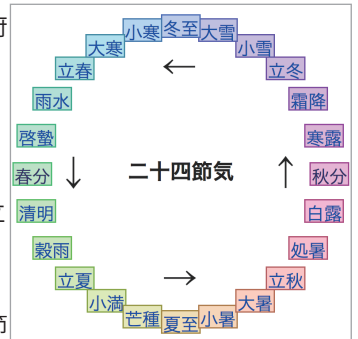
しんもちは「新餅」「凍み餅」などと言う説がありますが、ご存知ですか？

- 1月1日 元旦 雪下麦出 (ゆきわりてむぎいずる・七十二候)
- 1月2日 仕事始め・書き初め／縄ない
- 1月5日 小寒 (しょうかん・二十四節気) 芹乃栄 (せりすなわちさかう・七十二候)
- 1月7日 人日 (七草の節句) / 七草粥
- 1月10日 水泉動 (しみずあたたかをふくむ・七十二候)
- 1月14日 若木の迎え / (地域の習慣) ぼよ取り→焚き物
- 11月15日 十五日正月、小正月 (賽の神)・雉始鳴 (きじはじめてなく・七十二候)
- 1月17日 土用の入り / 四立の前 (2/4 立春) 18日間、土の気が盛んになるため土を犯す作業や殺生を忌む
- 1月20日 大寒 (だいかん・二十四節気) 欵冬華 (ふきのはなさく・七十二候)
- 1月25日 水沢腹堅 (きわみずこおりつめる・七十二候)
- 1月30日 鶏始乳 (にわとりはじめてとやにつく・七十二候)

五節句・八節・二支二分

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。



一年で最初の五節句「人日」

古来中国の言い伝え・正月の1日を鶏の日、2日を狗 (犬)、3日を猪 (豚)、4日を羊、5日を牛、6日を馬の日とし、それぞれの日にはその動物を殺さないようにしていた。7日目人を人日 (人日) とし、犯罪者の刑罰は行わないことにしていた。

・また7種類の野菜 (七草) を入れた汁を食べる習慣も日本に伝わり七草粥となった



『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