

## ●地域に伝わる食文化・食の歳時記

伊都地方は、古代万葉人が歩いた万葉の道、中世の高野山詣の道、役行者の開いた修験の道、参勤交代の要路であった大和街道など、幾重にも交差する歴史の道と共に発展し、人々の暮らしがありました。地域毎に農業・自然・信仰に深く関わった行事や慣習、特色ある作物・郷土の味が伝えられています。

### 高野豆腐

凍豆腐ともいわれ、高野山の厳しい寒さを利用して江戸時代から製造が始まりました。その後、橋本市山田地区や信太地区の山頂でも農家が製造を始め、昭和15年頃まで高野豆腐の一大産地となって、近畿を中心に主に西日本地方へ販売していました。  
その製造最終工程で高野豆腐の形を整えるため、かんなで削って出た粉がとふの粉です。とふの粉は保存性が良く、調理も簡単のため青菜や山菜と煮て年中食べられました。現在でも学校給食で郷土料理として定着しています。

### 柿の葉寿司

寿司飯に酢に漬けた薄切りの塩鯖をのせて柿の葉に包み、寿司桶に並べて重石をして一晩置いたもので、秋祭りや祝い事、客をもてなす時に作ります。酢と柿の葉が防腐の役目をしていると言われ、一晩置くことで柿の葉の香りや鯖の旨みが飯に移り、おいしく食べられます。

### 茶がゆ

日常食の代表が「おかいさん」と呼ぶ粘りの少ない茶がゆです。季節に応じて空豆やさつま芋、焼き餅、はったい粉等も入れました。

### 高野山の 精進料理

食材は魚、肉を使わず季節の野菜や乾物で、出しは昆布と椎茸です。  
三品豆腐、盛り豆腐、生ごおりの煮付け、ごま豆腐、けんちゃん汁、山芋の蒲焼き等の料理があります。

参考：橋本市史、日本の食文化⑨近畿（農文協）

## 年中行事とその料理（ハレの料理）

※はレシピがあります

月	主な行事	行事にまつわる料理
1月	正月 元旦～3日	祝い魚 ※雑煮(うち豆腐入り雑煮) おせち料理(田作り、黒豆、数の子、なます、煮染め)
	七草 7日	七草粥 七草雑煮
	えべっさん 10日	赤飯 祝鯛 いわし
	小正月(鏡開き) 15日	小豆がゆ 七穀がゆ ぜんざい
2月	節分(豆まき) 3日	いり豆 塩鰯 こんにゃく白和え 巻き寿司
3月	ひなまつり 3日	白酒 菱餅 あられ 散らし寿司 ※わけぎのぬた 彼岸(春の彼岸) 餅 ぼた餅 巻き寿司 白和え 茶碗蒸し
5月	端午の節句 5日	ちまき かしわ餅 山菜めし
6月	田植え	※柿の葉寿司
7月	田植え休み(半夏至休み) 土用	※小麦餅 しゃな餅(空豆あん) ※柿の葉寿司 土用餅(はらわた餅) うなぎ
8月	盆 佛祭り 12～15日	おちつき団子 七色のお和え みやげ餅
9月	八朔休み 月見 15夜 彼岸(秋の彼岸)	あんころ餅 月見団子 里芋の煮物 餅 おはぎ
10月	秋まつり	※柿の葉寿司 ※くるみもち
11月	亥のご休み	※いのご餅
12月	冬至 大晦日 31日	なんきんの煮物 ※豆腐焼き(ねぎ味噌) まぜご飯 いわし

(伊都地方の「伝えたい味と食材」ガイドいとうましより)