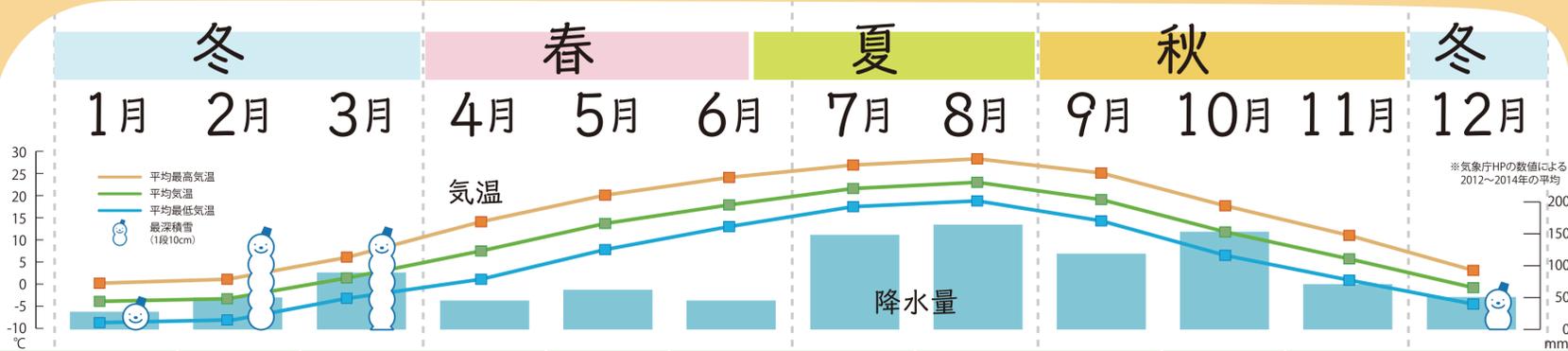


二戸 食の宝こよみ

Ni no he Shoku no Takara Koyomi



自然



二戸の四季



行事

<p>■ 香香稲荷神社裸参り 1月上旬</p> <p>■ サイトギ 旧1/16 似鳥八幡神社</p>	<p>■ 稲庭スノートレッキング 3月</p> <p>■ 花見 4月下旬~5月上旬</p>	<p>■ 天台寺春の例大祭 5/5</p> <p>■ 折爪岳山開き 6月第1日曜</p>	<p>■ 天台寺あじさい祭り 7月中旬</p> <p>■ 折爪岳のヤマツツジ</p>	<p>■ 二戸まつり 9月第1金・土・日</p> <p>■ 天台寺秋の例大祭 10月第1日曜</p>	<p>■ 福田の人形まつり 8/16 高清水稲荷神社</p> <p>■ 福田人形まつり</p>	<p>■ 金田一温泉観光りんご園収穫祭 11月第2日曜</p>
--	---	--	--	--	---	---------------------------------

郷土料理

年中行事と行事食

<p>■ 大正月 1/1 餅(きなこ、くるみ、ごま)・雑煮</p> <p>■ 小正月 1/15 <女の年取り> 白酒・赤飯・けんちん汁</p> <p>■ おしらさま 1/16</p>	<p>■ 節分 2/3 炒り豆 豆まき</p> <p>■ 桃の節句 3/3 赤飯、煮しめ、白酒</p> <p>■ 農神様の日 3/16 (農神様が山から種子を持って来る日) へちまこだんご</p> <p>■ 春の彼岸 彼岸だんご</p>	<p>■ お釈迦様/お薬師様の縁日 4/8 精進料理の煮しめ・よもぎ餅</p> <p>■ 端午の節句 5/5 赤飯・煮しめ・赤魚</p> <p>■ 八十八夜 5/2 (種まきを始める日) よもぎ餅</p>	<p>■ むけの節句 6/1 干し餅(寒餅)</p> <p>■ 干し餅 正月の鏡餅を干しておいて、6/1に焼いたり、油で揚げたりして食べる。干し餅をパリパリと食べると、「鬼の骨、鬼んでらー」と鬼が逃げ去っていく。</p>	<p>■ 七日盆 8/7 精進料理・麦はつと(手打ちうどん)</p> <p>■ お盆 8/13-16 精進料理・送りばつと・きんかもち</p>	<p>■ 十五夜 9/15 枝豆・だんご</p> <p>■ 農神様の日 9/16 (農神様が山に帰る日) へちまこだんご</p> <p>■ 秋の彼岸 彼岸だんご</p> <p>■ 九日 9/29 くいち餅</p>	<p>■ 冬すまい 12/25 餅つき 12/28 大晦日 12/31 <男の年取り> 魚の煮付け・酢の物・そばばつと</p>
---	--	--	--	---	--	---

●神様の年取り
お稲荷様 12/2 豆しとぎ 大黒様 12/9 豆しとぎ、二股大根
恵比寿様 12/5 尾頭付きの魚 山の神様 12/12 白しとぎ
薬師様 12/8 精進料理と串餅 おしらさま 12/16 へちまこだんご、豆しとぎ

保存食

漬物 寒干し みそ

<p>■ 凍み豆腐 12月~2月</p> <p>■ みそ仕込み 3月中</p>	<p>■ 寒干し大根 12月~2月</p> <p>■ 干し菜(大根葉)</p>	<p>■ キウリ まるごと漬け・からし漬け・塩漬け</p> <p>■ タカナ(黄カラシナ) 塩漬け</p>	<p>■ ナス 塩漬け・からし漬け</p> <p>■ ダイコン がつから漬け・たくあん・一本漬け</p> <p>■ 赤カブ 塩漬け・菊花漬け</p> <p>■ ハクサイ 塩漬け・キムチ漬け</p> <p>■ 凍み豆腐 寒干し大根 干し菜(大根葉)</p>
---	---	---	---

里の恵み

こくものまめ

<p>種まき 開花 収穫</p> <p>ひえ あわ いなさび たかさび</p>	<p>大豆 開花</p> <p>リンゴ 開花</p> <p>ブルーベリー</p>	<p>小麦 開花</p> <p>そば 開花</p> <p>赤そば開花</p>	<p>あわ</p> <p>フジ</p>
---	--	--	---------------------

くだもの

<p>サクランボ(佐藤錦・紅秀峰)</p> <p>リンゴの花</p>	<p>早生(黄王) 中手(ジョナゴールド) 晩生(サンフジ)</p> <p>ヤマブドウ(栽培)</p>	<p>ほと焼き</p> <p>フジ</p>
------------------------------------	---	-----------------------

山の恵み

山菜 キノコ

<p>アサダキ(アサツキ) 3月~5月上旬</p> <p>シイタケ(原木栽培) 5月</p> <p>バッケ(フキトウ) 3月~4月</p> <p>ユムギ(ヨモギ) 4月~6月上旬</p> <p>コゴミ(カサネツ) 4月~5月</p> <p>ゼンマイ 4月中旬~5月</p> <p>ギョウジャニンニク(アイネネギ)・ヤマウド 4月~5月</p> <p>タラップ(タラの芽) 4月中旬~5月上旬</p> <p>シドケ(モミジガサ) 4月中旬~6月</p> <p>フキ、ワラビ 5月~6月</p> <p>トコロ(オニドコロ) 10月~3月</p>	<p>ハタケシメジ 8月下旬~9月</p> <p>カックイ(ナラタケ)・ハツタケ 9月</p> <p>ネッコモダシ(ホウキダケ) 8月下旬~10月</p> <p>ラクヨウキノコ(ハナイグチ) 9月</p> <p>マツタケ 9月~10月中旬</p> <p>アマタケ 9月~10月</p> <p>シメジ(ホンシメジ) 9月~10月</p> <p>コウタケ 9月中旬~10月上旬</p> <p>ナメコ・マイタケ 9月中旬~10月中旬</p> <p>ミズのコブ 9月</p> <p>トコロ(オニドコロ)</p>	<p>山菜、キノコの保存 悪くなりやすい素材なので、収穫後はすぐ湯通しをし、塩漬け、または乾燥する。</p> <p>キノコは大根おろしと食べる キノコは食べすぎると胸焼けするため、胃腸にやさしい大根おろしといっしょに食べるとよい。</p> <p>マツタケよりも香り高いという人も</p> <p>【ナメコ】みそ汁の具、煮付け(佃煮) 【マイタケ】すき焼き、煮物、マイタケご飯</p>
--	---	--

漆

はちみつ 漆かき

<p>二戸の漆生産は日本一 樹齢15-20年の木に掻き傷をつけて樹液を採取する。漆の木に掻き傷をつけることを「辺」といひ、採取時期によって漆の性質も異なる。最後の一滴までむだにせずにかく。</p>	<p>アカシア・トチ 漆の花のみつ</p> <p>ロイヤルゼリーの収穫</p>	<p>わずか1週間 漆の花のミツを収穫できるのは、わずか1週間。日本一の漆産地・二戸でしかとれないのはちみつ。薄い黄色でさわやかな風味のなかにもキリッとした甘さがある希少な絶品。</p>
--	---	---

川

<p>ウグイ解禁(通年)</p> <p>イワナ・ヤマメ解禁</p> <p>カジガガエル(馬淵川・安比川)</p>	<p>アコ解禁</p> <p>サケの遡上(馬淵川)</p> <p>貼つり</p>
--	--

About Niinohe Shoku no Takara Koyomi
The Shoku no Takara Koyomi (Culinary Calendar of Niinohe) introduces the seasonal attractions and culinary specialties of the Niinohe region. From apples and grains to a wide variety of mushrooms and wild vegetables, Niinohe is rich in the bounty of nature. It is also known for the exceptionally fine quality of its lacquer and lacquerware, and boasts the highest production of lacquer in Japan. The natural abundance of the region has given birth to many unique local delicacies, fresh as well as preserved. In addition to noting when these delicacies are available, the calendar also includes information about the lacquer harvest season, and about various events and festivals that celebrate nature's bounty, local history, or regional traditions. Here in a single calendar, we have distilled the essence of Niinohe's unique nature and culinary culture into a convenient almanac that tells you what is happening in each month of the year.

二戸 食の宝こよみ
平成27年12月31日発行
二戸市 http://www.city.niinohe.lg.jp/
企画：宝を生かしたまちづくり推進委員会・二戸市総合政策部地域振興課
編集・制作：(株)未来政策研究所
デザイン：(株)アートポスト
撮影：信長江美
イラスト：片山勝彦
調査：野澤寛介
問い合わせ先：二戸市総合政策部地域振興課
〒028-6192 若手東二戸市福岡字川又47 電話:0195-23-3111