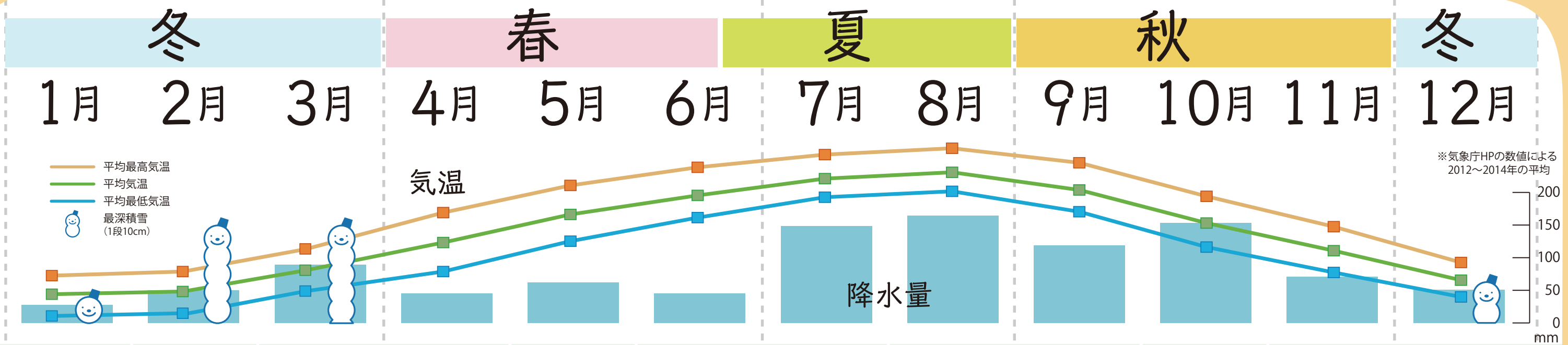


二戸 食の宝こよみ

Ni no he Shoku no Takara Koyomi



自然



行事

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

郷土料理

年中行事と行事食

<ul style="list-style-type: none"> ■ 大正月 1/1 餅(きなこ、くるみ、ごま)・雑煮 ■ 小正月 1/15 <女の年取り> 白酒・赤飯・けんちん汁 ■ おしらさま 1/16 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 節分 2/3 炒り豆 豆まき ■ 桃の節句 3/3 赤飯、煮しめ、白酒 ■ 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 ■ 春の彼岸 彼岸だんご 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 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 ■ 端午の節句 5/5 赤飯・煮しめ・赤魚 ■ 八十八夜 5/2 (種まきを始める日) よもぎ餅 	<ul style="list-style-type: none"> ■ むけの節句 6/1 干し餅(寒餅) ■ 七日盆 8/7 精進料理・麦はっと(手打ちうどん) ■ お盆 8/13-16 精進料理・送りばっと・きんかもち ■ 十五日 9/15 枝豆・だんご ■ 農神様の日 9/16 (農神様が山に帰る日) へちまこだんご ■ 秋の彼岸 彼岸だんご ■ 九日 9/29 くいち餅 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 冬 冬 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・そばはっと
--	---	---	--	---

● 神様の年取り
お稲荷様 12/2 豆しとぎ
恵比寿様 12/5 尾頭付きの魚
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
大黒様 12/9 豆しとぎ、二股大根
山の神様 12/12 白しとぎ
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

<ul style="list-style-type: none"> ■ 凍み豆腐 12月～2月 ■ みそ仕込み 3月中旬 	<ul style="list-style-type: none"> ■ キゅうりまるごと漬け・からし漬け・塩漬け ■ タカナ(黄カラシナ) 塩漬け ■ ナス 塩漬け・からし漬け ■ ダイコン がつから漬け・たくあん・一本漬け ■ ハクサイ 塩漬け・キムチ漬け ■ 凍み豆腐 寒干し大根 干し菜(大根葉)
---	--

寒干し うるかして(ゆでて)「寒干し」をするから、悪くならない。

里の恵み

こくものまめ くだもの

<ul style="list-style-type: none"> 種まき 開花 収穫 	<ul style="list-style-type: none"> 種まき 開花 収穫 	<ul style="list-style-type: none"> 種まき 開花 収穫 	<ul style="list-style-type: none"> 種まき 開花 収穫
---	---	---	---

大豆 開花

リンゴ 開花

サクランボ(佐藤錦・紅秀峰)

ブルーベリー

ヤマブドウ(栽培)

小麦 ほと焼き

あわ

フジ

山の恵み

山菜 キノコ

<ul style="list-style-type: none"> アサダキ(アサツキ) 3月～5月上旬 シイタケ(原木栽培) 5月 バッケ(フキトウ) 3月～4月 ユムギ(ヨモギ) 4月～6月上旬 コゴミ(カサネツ) 4月～5月 ゼンマイ 4月中旬～5月 ギョウジャニンニク(アイネネギ)・ヤマウド 4月～5月 タラップ(タラの芽) 4月中旬～5月上旬 シドケ(モミジガサ) 4月中旬～6月 フキ、ワラビ 5月～6月 ミズ(ウワバミソウ)・ポーナ(ヨブスマソウ)・コシアブラ 5月～6月 トコロ(オニドコロ) 10月～3月 	<ul style="list-style-type: none"> ハタケシメジ 8月下旬～9月 カックイ(ナラタケ)・ハツタケ 9月 ネッコモダシ(ホウキダケ) 8月下旬～10月 ラクヨウキノコ(ハナイグチ) 9月 マツタケ 9月～10月中旬 アマタケ 9月～10月 シメジ(ホンシメジ) 9月～10月 コウタケ 9月中旬～10月上旬 ナメコ・マイタケ 9月中旬～10月中旬 ミズのコブ 9月 トコロ(オニドコロ) 9月
---	---

山菜、キノコの保存 悪くなりやすい食材なので、収穫後はすぐ湯通しをし、塩漬け、または乾燥する。

キノコは大根おろしと食べる キノコは食べすぎるとうるみするため、胃腸にやさしい大根おろしといっしょに食べるとよい。

漆

はちみつ 漆かき

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」といい、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。

アカシア・トチ 漆の花のみつ

ロイヤルゼリーの収穫

漆かき 山入り 初辺 6月～7月 盛辺 8月 末辺 9月 裏目掻き 10月 伐採(止掻き、枝掻き) 10月

川

ウグイ解禁(通年)

アコ解禁

イワナ・ヤマメ解禁

カジカガエル(馬淵川・安比川)

サケの遡上(馬淵川)

貼つり