

釜の蓋（かまのふた）

7月1日（または月遅れ^{おく}※1の8月1日）は、「釜蓋朔日^{かまのふたついたち}」と呼ばれており、「地獄^{じごく}※2の釜の蓋が開く日」とされています。栃木県では、お盆^{ぼん}に帰って来るご先祖様のために、釜の蓋が開くこの日に合わせて仏壇^{ぶつ だん}に炭酸まんじゅうをお供え^{そな}する風習があります。

※1 月遅れ=行事を1か月遅らせて行うこと。旧暦（1873年から使われた太陽暦に対し、それ以前に使用していた暦のこと。）を使っていた時代から続いている行事において、期日をずらすことで季節を合わせた。

※2 地獄=ここでは、「あの世」のこと。

【炭酸まんじゅうの作り方】(材料10個分)

- ・小麦粉^こ 200g
- ・重曹^{じゅうそう} 4g
- ・ベーキングパウダー 2g
- ・砂糖^{さとう} 60g
- ・卵 1個・日本酒 20cc
- ・水 20～30cc ・つぶあん 300g



- 1 小麦粉、重曹、ベーキングパウダーをよく混ぜておきます。(①)
- 2 砂糖、卵、日本酒、水をよく混ぜ合わせ、そこに①を入れよくこねます。
- 3 耳たぶくらいの硬さまでよくこねたら、生地を30分ほどねかせます。その間につぶあんを10等分に分けて、丸めます。
- 4 ねかせておいた生地を10等分に分けて丸めます。(②)
- 5 ②につぶあんを入れて包み、蒸し器で15分ほど蒸してできあがりです。

栃木県の方は、ご先祖様を大切に思っているまるね。



〈釜の蓋の説明〉

ご先祖様があの世から帰ってくるお盆（13日）に間に合うためには、釜の蓋が開く日に出発しなければなりません。

長い道のりを帰ってくるご先祖様のために、途中でお腹がすかないよう炭酸まんじゅうをお供えし、その後、みんなで食べるという風習が那須地方などで昔から続いています。このときお供えするまんじゅうを「釜の蓋まんじゅう」といいます。

他に、「13個の炭酸まんじゅうをお供えする」、「ご先祖様が迷子にならないようにお墓から家までの道のりにお供えする」などの言い伝えもあります。

炭酸まんじゅうは昔から各家庭で作られており、慣れ親しんだふるさとのお味です。

ゆでまんじゅうやぼたもち、小豆飯^{あずきめし}を作って供える地域もあります。

川俣の元服式（かわまたのげんぷくしき）

日光市の川俣地区では、男子が数え年[※]20才の成人を^{むか}迎えると元服式を行います。これは、遠い親戚^{しんせき}などの中から、成人した後に様々な場面で世話をしてくれる親分を選び、親分・子分の関係を結ぶ^{ぎしき}儀式です。

500年以上も続く、人間関係を深めるための^{ならわし}で、国の重要無形民俗文化財^{みんぞく}になっています。

※数え年=生まれたときは1歳^{さい}で、次の正月が来ると1歳増えるという数え方。



手前が親分夫妻、向かいに新成人



親分・子分「固めの盃（さかずき）」



元服を祝って舞われる三番叟（さんばそう）と
夷大黒舞（えびすだいきくまい）

（写真：日光市提供）

〈「元服式」の様子〉

当日は、地区の住民が見守る中、^{もんつき}紋付^{はおりはかま}羽織袴で正装した新成人が、付け人を横に従え、親分夫妻と縁起物の料理（^{えんぎもの}下写真）を挟んで向かい合います。



親分・子分はやオチョウ・メチョウと呼ばれる小学生がついた「固めの盃」を飲み交わしたあと、「血肉を分けた深い関係になる」という縁起から、生魚を食べ分けます。



きどころ寝(ね)をしない

「きどころ寝」とは、茶の間など^{しんしつ}寝室以外の場所で、服も着がえず、少しの間寝てしまうこと。服を着たまま、所かまわず寝てしまう様子をいましめるものです。

〈こんな時に使います〉

ZZZ・・・



こんなところで
「きどころ寝」して
いないで、早く宿題を
終わらせなさい!

〜とちぎ^{じん}人の想い〜

ついつい寝てしまうきどころ寝。気持ち
がよいものですが、食事の後などにきど
ころ寝をしていると、親から「行儀^{ぎょうぎ}が悪い。」
「消化に悪い。」と注意されました。

〈きどころ寝の説明〉

畑仕事などで体が^{つか}疲れてくると、お昼
ごろひと休みしたくなるものです。ひと
休みした後は、再び仕事にもどるので、
着物を着替えず、家の中の適当な場所で
ごろっと横になります。野良^{のらぎ}着のまま少
しの時間眠ることをキドコロネ(着所寝)
というようになりました。

布団^{ふとん}に入らず、うつらうつらしている
とかげをひくこともあります。また、お
風呂^{ふろ}に入ったり、宿題をやったりするな
どの、本来やるべきことがおろそかになっ
てしまいます。

きどころ寝には、時間をむだにせず、
節度ある生活を大切にしたいという思い
が込められているのでしょうか。

すわっている場所に横になって寝てし
まう様子からイドコロネ(居所寝)とい
うところもあります。



くされ鮎（ずし）

くされ鮎は、11月23日に宇都宮市の羽黒山はぐろさんで行われるぼんでんまつ梵天祭りの時に、祭りのごちそうとして食べられています。魚を米と塩にゅうざんはっこうで乳酸発酵しおづさせたもので、塩漬けにした魚のにおいが強いものの、珍しい「酒のさかなめずら※」としても食べられています。

※酒のさかな＝酒を飲むときの、つまみ。

【鮎のくされ鮎の作り方】

- 鮎を夏に仕込みます。背割りして内臓ないぞうを取り出し、塩漬けにします。
- 米を炊きます。
鮎は、背びれと尾びれを取って、一口大に切ります。
大根は、千切りにして、塩をまぶし軽く混ぜておきます。
- 炊きあがったご飯は水でよく洗い流し、ねばりけを取り除きます。
- 鮎、大根、ご飯をよく混ぜ合わせます。
- よく混ぜ合わさったものを桶おけにきっちり詰め、一番上に塩漬けした鮎ずかたを姿のまま並べます。
- 落としぶた（重石）を乗せて1週間くらい発酵させます。その後、桶を逆さにし、2日間くらい重しを乗せて水を切ると出来上がりです。

魚を長い間食べる工夫だったまる。



＜くされ鮎の説明＞

くされ鮎はもともと、鬼怒川流域きぬがわの小倉地域くらちいなどを中心に、鮎あゆやドジョウなど川から捕れる魚を保存するために作られた伝統料理です。

その後、梵天祭りにあわせて作られるようになり、祭りのごちそうになりました。

くされ鮎は、ご飯の自然発酵によってできた乳酸により魚に独特のうまみがついたもので、魚を長期間保存することができる人々の知恵がこめられた料理です。



鮎のくされ鮎
(ほたるの里 梵天の湯提供)

こじはん

食事と食事の間のちょっとおなかがすいたときに食べる間食のことを、「こじはん」といいます。農作業の合間に、いっしょに作業をしている家族や地域ちいきの人が休憩きゅうけいとともに集まって、みんなでとることもありました。

〈こんな時に使います〉

○農作業中の人が・・・

「はあ、くたびれたから、
こじはんですっぺ。」

○植木剪定の職人せんていさんに、
休憩時間にうどんを出したとき・・・

「こりゃ、おれらには
こじはんだな。」

○農作業の休憩を進めるとき・・・

「こじはん、あがって。」
(ちょっとした食事を用意したから
食べて。)

～とちぎ人じんの想い～

- ・「こじはん」は、カ仕事や農作業を行う人たちに、「お疲れ様です。」「ありがとう。」といったねぎらいや感謝の気持ちを込めて出しました。
- ・子どもの頃ころ、畑すわに座って、みんなでいっしょに大皿にのったおにぎりを食べたことを思い出します。

〈こじはんの説明〉

カ仕事をする農家の人たちは、おにぎりや漬け物、飲み物などを準備して畑や田んぼに出向き、作業が一段落したときや一休みするときに、みんなでいっしょに「こじはん」をとっていたそうです。

「こじはん」には、おにぎりなどの主食になるものや里芋さと芋、じゃがいも、さつまいもといった芋類や漬け物などを食べました。

言葉の由来は、小さな昼食（軽い昼食）を表す「小昼飯」が変化したものだといわれています。



サガンボ、モロ

栃木県では、サガンボやモロといわれる魚を煮付けにして食べる風習があります。サガンボはアブラツノザメ、モロはネズミザメのことです。茨城県北部や福島県、宮城県沖で獲れたものを購入しました。

〈どうしてサメを食べているの?〉

サメは、体の中に尿素を蓄えており、命が尽きると尿素が分解しアンモニアができます。そのため腐りにくなります。

そこで、海の新鮮な魚に恵まれなかった内陸地方では、腐りにくいサガンボやモロが数少ない海の魚として伝わり、食材に利用されてきました。

〜とちぎ人の想い〜

サメを水揚げする港周辺では、サメ肉の人氣がなく、あまり食べないと友人が言っていました。そのような食材も大切にいただくことは、「もったいない精神」と言えるかもしれません。

モロフライは、とちぎの子どもたちも給食で食べているまる☆☆



〈「サガンボ」名前の由来〉

アブラツノザメ（サガンボ）の、頭部を切り取った胴部の形は、ツララに似ています。ツララのことを栃木県ではサガンボといいます。サガンボはそのことからついた呼び名といわれています。

〈おすすめの食べ方〉

【サガンボ】

切り身を砂糖醤油で煮込んで食べます。一晩おいてできた煮こごりもおいしいといわれています。

【モロ】

フライや煮付けにするとおいしいようです。モウカザメ（宮城県の方言）などの名で、切り身を売っていることもあります。



サガンボの煮付け
（「実生」(宇都宮市) 提供)

サナブリ

田植えが終わった後に、手伝ってくれた人たちをねぎらい、美味しい料理を食べたりお酒を飲んだりする慰労会いろうかいのことをいいます。家族や手伝った人たちが飲食を共にし、無事に田植えが終わったことを祝いました。

〈サナブリの説明〉

田植えは、今では機械化が進み、少ない人数でも作業することができます。しかし、昔の田植えは、苗代作りなわしろから田植えが終わるまで大変な忙しさでした。

特に、手で植える田植えは、長時間、こし腰を曲げた状態で作業を続ける重労働でした。したがって、田植えは多くの人手を必要とし、家族や近所など総出で行う集落あげでの共同作業となっていました。

サナブリは、田植えが終わって一段落ついた束の間の息抜きの日でもありました。農作業を休む日としていた地域もあります。

各家庭で行うもの（コサナブリ）と、集落全体で行うもの（オオサナブリ）があります。食べ物も、かしわ餅かしわもちやあんころ餅あんころもち、炭酸まんじゅうを作るところや、各家庭料理を持ち寄るところなど、地域や家庭によって様々です。



田植え

（昭和 48 年宇都宮市篠井地区
柏村祐司氏撮影 県立博物館提供）

〈サナブリでは道具に感謝も！〉

オオサナブリの時には、田植えに使用した農具をきれいに洗い、お神酒みき※を供え、田植えが無事に終了したことに感謝をしました。そして、豊作を祈りました。

※お神酒＝感謝や願いを込めて、神様に供えるお酒。

家族や親戚しんせき、近所の人たちがお互い助け合って田植えをしていたまるね。サナブリで、人と人のつながりをより強めていたまるね。



敷居（しきい）をふまない

最近では、出入り口がドアの家が多くなってきましたが、昔はほとんどの家が引き戸で、敷居がありました。

「敷居は親（主人）の頭だからふんではいけない」、「敷居には神様がいてからふんではいけない」などといわれ、敷居はふまないでまたぐように教えられてきました。



出入り口の敷居（益子町 大山栄氏宅）



敷居の他にも、「畳のへり」をふんではいけないというマナーがあります。

〈“敷居をふまない”の説明〉

敷居をふんではいけない理由にはいくつかあるようですが、そのひとつとして、敷居が汚れたり、すり減ったりすることで、戸の開け閉めがしにくくなるを防ぐためだったということがあげられます。そこで、ふむことができない「親の頭」や「神様」を敷居にたとえて、「敷居をふんではいけない」と教えたのでしょう。

また、家の出入り口の敷居には、外の世界とその家の世界の境界を表すという考え方があり、大切な場所とされていました。

敷居をふまないで入るようにするのはもちろんですが、他の家を訪問したときなどは、家に入る前にくつの汚れを落としたり、身だしなみを整えたりするのも大切なマナーですね。



敷居はふまないで、
またぐまる！

ジブ

昔、日光市の^{くりやま ち いき}栗山地域では、^{かんたん}簡単に物が手に入らなかったため、着物がすり切れてもすぐ捨てず、他の古くて着られなくなった衣服の一部を切り取って、あて布としてぬい合わせることで、最後まで大切に使い続けました。

そのことをくり返していくうち、たくさんのつぎ当て^{も よう}が模様のような着物を「ジブ」といいます。

〈^{くりやま ち いき}栗山地域の^{ゆ にしがわ}湯西川に伝わる「ジブ」〉



(画像 小山市立博物館第 71 回企画展図録より)

これは、そでの形が“モジリスッポ”とよばれる、男性が冬の仕事着として着ていた「ジブ」です。そで口が小さいので温かく、かつ、たもとが三角に折り曲がっているため、じゃまになりません。寒い冬、家の中で座り続けて仕事をする時に使っていたため、何枚も布を重ねたり丈を長くしたりしていました。

もとの布地が分からないくらいたくさんの小さな布でつぎ当てがされ、物を粗末にせず、大切にしようとする心が表れています。

〈“栗山”ってどんなところ?〉

江戸時代、栗山は、^{かわまた のかど}湯西川・川俣・野門・^{とうろ ふ くろべ ひがけ ひなた}上栗山・土呂部・黒部・日蔭・日向・西川の九つの村からなっており、「^{くりやまごう}栗山郷」といわれました。

高い山に囲まれ、冬は厳しい寒さや深い雪のため、他の町や村との行き来は大変でした。

そのため、生活の仕方やことばにも、それぞれの村ならではの形があったといわれています。

～とちぎ^{じん}人の想い～

栗山地域の日向の『ジブ』には、女性が^{ふ だん き}普段着として使うものがありました。すり切れた部分に、^{あさ も よう ししゅう}麻の葉模様の刺繍をしたり、自分の好みの布をあて布に使ったりして、おしゃれを楽しむ気持ちも忘れませんでした。

^{さいたくかい ご し えん しせつ}＜在宅介護支援施設ひだまり

(日向地区)の皆さんより>

しもつかれ

はつま 初午（2月最初の午の日）は、豊年を祈る稲荷神社の祭りの日であり、栃木県では、しもつかれを作る風習があります。正月の塩引き鮭の頭、節分の大豆、大根やニンジンなど、その季節に手に入る食材を煮込んだ料理で、食べ物をむだにしない文化として伝わっています。



赤飯としもつかれ
(平成 22 年鹿沼市笹原田 県立博物館提供)

～とちぎ人の想い～

- ・「しもつかれ」ということばを聞くと、“ふるさととちぎ”を思い出します。
- ・初午には、稲荷神社に赤飯と「しもつかれ」をお供えしていました。



鬼おろしで大根をおろす
(平成 22 年鹿沼市笹原田 県立博物館提供)

〈しもつかれの説明〉

「しもつかれを7軒食^{ちゅうふう}べると中風^{ちゅうふう}にならない」といわれるほど、栄養満点の料理です。（3軒、5軒というところもあります。）

また、「各家庭によって味が違う」といわれ、お互いに味比べとして交換^{こうかん}する風習もあります。

学校給食のメニューになっている地域もあります。

鮭の頭は正月に食べた鮭、大豆は節分に煎った福豆など、その季節に手に入る食材を使って作られたしもつかれは、「食べ物を無駄にしない」栃木県人の知恵が生みだした優れた郷土料理^{きょうどりょうり}といえます。

※中風＝脳内出血などの病気。

しもつかれで使う
大根やニンジンは、
「鬼おろし」で
おろすまるね☆☆



栃木（とちぎ）の正月

正月は、一年のうちで益行事と並ぶ大きな節目となる年中行事です。年の初めの一月一日から三日までを「大正月」と呼び、正月の神様を迎える大切な時期とされています。各家庭では、その準備のため、餅をつく、門松を立てる、しめ縄を飾るなどするほか、様々な風習が引き継がれています。

<プラス1情報>

○若水汲み

昔は、新年初めの仕事は水汲みでした。家長である男性が年男となり、水の汲み初めである「若水汲み」をしました。1年の初めの水は特別の力があると考えられ、その水を沸かしてお茶を入れ、神仏に供え、家族で飲みました。

○正月の三が日は、女性は休み

正月の三が日には、男性が正月の仕事を行うことになっていて、日ごろ炊事を行っている女性の休日といわれていました。

○年始めの食べ物

正月にはおせち料理、七日には「七草がゆ」、十五日には「小豆がゆ」、二十日には「お汁粉」といったように、縁起をかついたり、健康を祈ったりして食べるように伝わってきたものがあります。



<正月の餅について>

正月は神様がやってくると信じられていて、それぞれの家では正月の神様（歳神という）を迎えるための準備を行います。

餅つきも正月準備として欠かせないものです。歳神様への供物である鏡餅や食用の餅つきをつきます。餅つきを行う日は地域によって違いますが、「苦（九）餅はつくな」、「一夜餅はつくな」といわれ、二十九日、三十一日は餅つきをさけました。

正月餅は、白餅、うすく伸して切った切り餅をはじめ、栃木県では豆（大豆や落花生）を入れた豆餅、青のりを入れたのり餅などをつく家もあります。

元日の朝は、切り餅、里芋、大根、ニンジン、ゴボウ、ネギなどの野菜を入れ、しょうゆ油で味付けした雑煮を食べる家庭が多いようです。また、正月には食べ物に関する家庭での風習もあり、餅を食べない家庭もあります。

蜂（はち）の子やイナゴを食べる

はちの子とは、クロスズメバチなどの幼虫ようちゆうのこと。イナゴはバッタの仲間で、田んぼなどでよく見かけます。これらの生き物は、貴重なタンパク源たんぱくげんとして食べられてきました。

イナゴ、つかまえた！



（大田原市佐久山地区
公民館提供）

つかまえたイナゴは、このようなネットや布でできた袋に入れます。

〈学校行事のイナゴとり〉

大田原市立福原小学校では、学校行事でイナゴとりを行っています。毎年9月下旬から10月上旬の間に、稲刈りを終えた田んぼで地域の方々といっしょに行う名物行事になっています。

つかまえたイナゴは、高学年の児童が地域の方といっしょに調理をして、全校給食で出されます。児童も地域の方々も、毎年この伝統行事を楽しみにしています。

地域の人たちといっしょにイナゴとりをしたり、料理して食べたりできるなんて、楽しいまるね。



〈貴重なタンパク質〉

蜂の子やイナゴなどを調理して食べる文化があるのは、主に山間部の地域で、魚や肉があまり流通していなかったころは、貴重なタンパク源とされていました。

栃木県でも、以前は田んぼでイナゴとりをしている光景がよく見られるなど、虫を食する文化はそう珍しいものではありませんでしたが、食生活等の変化に伴い、虫を食べる機会は減ってきています。

主な調理方法としては、イナゴは佃煮つくだににします。調理前に足や翅はねを取り除くと、口当たりがよくなります。

蜂の子は油でさっと炒め、醤油やみりん、砂糖などで味付けをして食べるとおいしいです。

最近では、調理された物が缶詰や瓶詰などで売られています。

火伏せ（ひぶせ）

火伏せは、火災を防ぐことをさします。昔の家は、木造で、草ぶきの屋根※となっていたので燃えやすく、火事は大変恐れられたものでした。そのため、火災を防ぐためのおまじないをする風習が多くあります。

※草ぶきの屋根＝わらなどの草で覆われた屋根。

〈火伏せの説明〉

料理をする、暖を取るなど、「火」は、生活していくためには欠かせないものですが、火事になると大変なことになる、恐ろしいものでもあります。

昔は、家も燃えやすく、火を消す設備も十分に整っていなかったため、一度火事が起きるとなかなか火が消えませんでした。

そのため、人々は神仏に祈ったり、おまじないをしたりして、火事を出さないように気を付けました。

火事は、現代でも十分に気を付けなければいけないことです。

乾燥が激しい季節になると、消防車が鐘を鳴らしながらゆっくり地域を回ったり、自治会で拍子木を鳴らしながら声高らかに「火の用心!」と呼びかけていたりして、各地域でも火事に気を付ける意識を高める運動をしています。



〈“火事を出さないように”

おまじないの例〉

- 火事を防ぐ神仏の社寺（例えば古峰神社、愛宕山神社など）のお札を貼る。
- 屋根の煙が出るところなどに「水」や「龍」の文字を書く。
- 十二月十二日に十二歳になる子どもに「十二月十二日火の用心」と書いてもらった紙を貼る。
- おかま様（火をつかさどる神として、かまどや台所にまつられる神）をまつっているしめ縄を取り外し、屋根をふき替えるときにその縄を屋根に納める。

～とちぎ人の想い～

昔、小さい半紙に「十二月十二日」と書いて、火を使う周辺の柱に貼りました。一日一日を「火に用心」して過ごせるように行うものだと、伝え聞いてきました。

耳うどん

正月に食べる^{きょうど}郷土料理です。この耳は、^{おに}鬼の耳、悪い^{あくま}神様の耳、悪魔の耳といわれており、これを食べれば鬼などに悪い^{むびょうそくさい}うわさが聞こえず、一年間無病息災で過ごせるといわれています。



耳うどん

～とちぎ人の想い～

わが家では、お正月に^{さの やくよ だいし}佐野厄除け大師にお参りに行った後、お店で^{えん ぎもの}縁起物の耳うどんを食べて、家族で^{むびょうそくさい}無病息災を願うのが習慣です。

耳うどんを食べて、一年間
元気ニコニコで過ごすぞ～。



〈耳うどんの説明〉

切り分けた小麦粉の生地を折りたたんで、耳の形にしたうどんです。

旧葛生町（現佐野市）では、年の暮れになると耳うどんを作り、ゆでて冷水に^{ひた}浸しておき、正月に^{あいさつ}挨拶に来るお客さんに^{ふるま}振る舞いました。次々とやってくるお客さんに手間のかかる料理を準備するのは大変なため、手軽に作れる耳うどんはちょっとした生活の知恵だったともいえます。

最近では、正月に限らず、年中食べられています。

〈プラス1情報〉

昔から小麦の生産が盛んだった栃木県では、よくうどんが食べられてきました。近年は、家庭でうどんを作ることは少なくなってきたかもしれませんが、歯ごたえやつゆの味付けなど、家々には独特の「家庭の味」が伝わっています。