



ごんじゅうを葉皿（器協力 coto moto ca）に盛りつけました。

葉皿

制作：coto moto ca 主催 内山朋子

ハラン、笹、柿の葉など、保存の為に葉を使う智慧があります。
南方の異国ではバナナの葉などで食事をします。
不思議と葉をあしらうと食べ物が見えやすそうに見えますね。

ごんじゅう・からなます

旅の無事を祈ってだされた”ごんじゅう”
病気に負けない栄養”からなます”

陰暦の十月は神無月。
全国の神々が出雲の国に集り、
神々が留守になることからそう言われます。
神々が集まる、出雲では神在月。

その出雲を目指して、ここ安房の地からも
お参りに出かける方が少なからずいたとか。

その方々の安全をお祈りし、出発の時に食べたのが
この”ごんじゅう”だと言われています。

今では、祭礼の御輿担ぎの若衆に振る舞われます。

今も昔も神々の神秘にちなんだ一品です。



からなます

(器協力 coto moto ca 主催 内山朋子さん)

ごんじゅう



長谷川美知枝 (はせがわみちえ)
第8期館山市保健推進員。主婦。

八幡の祭りには欠かせない高井地区の名物です。神輿を担いで汗を流した人に食べてもらうので味付けは濃い目になっています。

館山に嫁いでから、八幡のまちになると神輿を担ぐ方に『ごんじゅう』を必ず振舞っています。

祭りになると前日からわが家は賑わい、大勢の方に『おらがごっつお』を振舞います。大変ですが、楽しいです。

作り方 (ごんじゅう)

- ① 米をとぎ、炊く。
- ② かつお節は軽くフライパンでから煎りし、揉んで細かくする。
- ③ 油揚げはそのままさつとお湯をかけ、フチを切り落として、形を整えて刻む。
- ④ 豚肉は約1cm角に刻む。
- ⑤ ②のかつお節を1/3量残して、米以外の材料をなべに入れ、酒、醤油、砂糖で煮込み、仕上げにみりんを入れて味を整える。
- ⑥ 飯台に①のご飯を入れ、⑤の具材を加えて、まんべんなくかき混ぜる。
- ⑦ 少し残した②のかつお節を加え、さらに混ぜて出来上がり。
- ⑧ おにぎりにする。豪快に握って下さい！

材料 (20個分)

- お米……………5合
- 豚肉バラ肉……………400g
- 油揚げ……………5枚
- かつお節……………50g
- 砂糖……………大さじ軽く3杯
- 醤油……………お玉1と1/2杯(150cc)
- みりん……………50cc
- 酒……………お玉1杯(100cc)
- 水……………お玉2と1/2杯(250cc)



「管理栄養士から」

館山市役所健康課
主任管理栄養士 渡邊侑子

からなます・ごんじゅう
ここが素晴らしい!!

● 地域で子どもを守る疱瘡祭から
生まれた『からなます』

昔から人々に恐れられていたのが、流行病。特に疱瘡は子どもにも多く感染する命にかかわる疫病でした。疫病から子ども達を守ろうと1月になると地域の子ども達を当番の家に集め、一週間こもらせる疱瘡祭(ほうそうごもり)が行われていました。そのときに『からなます』は栄養価の高い料理として出されていました。

大豆は肉や魚に負けないアミノ酸バランスの優れた食品ですが、そのままでは消化吸収しにくいいため、豆腐や納豆、おからなどの加工品にすると消化吸収がよくなります。『からなます』のように人参やきゅうり、長ネギなどの野菜を交ぜ、一緒にとると、バランスもよくなります。また、食物繊維も豊富に含まれています。

● アスリートにお勧め
『ごんじゅう』

神輿を担ぐには、持久力が必要です。そのためには多くのエネルギーをこまめに補給することが大切。片手で食べられる『ごんじゅう』は、短時間でエネルギー補給するにはとてもよい食べ物です。しかも、ご飯は糖質を多く含むため、筋肉に素早く必要な糖質を届けることが出来ます。先人達は経験から、理にかなう食べ方を知っていたのでしよう。

《エネルギー》
からなます 1個分 200キロカロリー
ごんじゅう 1個 240キロカロリー

からなます



原田 桂子 (はらだけいこ) 第7-9期館山市保健推進員。主婦。
笠井 美恵 (かさいみえ) 第2-3期館山市保健推進員。主婦。
川上 綾子 (かわかみひろこ)
佐藤 綾子 (さとうあやこ)

★全員三軒町おらがごっつお隊のメンバーです。

三軒町では毎年1月15日に、当番の家で疱瘡祭(ほうそうごもり)が女性たちによって行われています。『からなます』は今でも作っています。

絹ごし豆腐のおからをつかうので、とても滑らかで美味しいです。以前は大きな皿に盛って振舞われていましたが、平等に配れるように最近では一人分ずつ握って出すようになりました。

1年に1回集まって他愛のない話をするのがとても楽しみです。

作り方 (からなます)

- ① ピーナッツパウダー、味噌、酢、砂糖を混ぜ合わせる。
 - ② 油揚げはさつとお湯をかけて、から小さく切り、醤油少々と砂糖小さじ2で甘く煮ておく。
 - ③ 野菜の下ごしらえ。きゅうりは薄く輪切り、ニンジンせん切りにし、塩をふってしんなりさせる。ネギはみじん切りにする。
 - ④ ③の野菜をしぼって水気を切り、②の油揚げ・おから・鰯を①の合わせ調味料と混ぜ合わせる。
 - ⑤ 千切りにしたユズの皮を加えて混ぜあわせ、俵型に握ると完成。
- ※ 一晩ねかせてから食べると味がしみておいしくなります。

材料 (にぎり20個分)

- 出来上がり分量 1・2kg —
- 油揚げ……………2枚
(しょうゆ:少々 砂糖:小さじ2)
 - キュウリ……………1本 (塩少々)
 - ニンジン……………50g (塩少々)
 - 長葱……………1本 (塩少々)
 - 鰯やマグロなど……………適量 (お好みで)
※塩でしめてから酢で洗い細かく切っておく。
 - おから(絹ごし)…500g
※絹ごし用が無い場合はすり鉢ですっておく。
 - 調味料
ゆずの皮……………適量
ピーナッツパウダー…50g
味噌……………85g
酢……………100cc
砂糖……………200g

