

きゅうしよくだより

少しずつ気温が下がり、過ごしやすい本格的な秋がやってきました。食欲の秋、収穫の秋、実りの秋。新米、栗、サバ、サケ、さつまいも、柿、りんごなど、秋はおいしいものがたくさん出回ります。給食でも旬の食材を使って、季節が感じられるようなメニューがたくさん登場します。おいしい秋の味覚を楽しみながら、冬の寒さに向けて体づくりをしましょう。

かめおか まつ しよく 亀岡の祭りとお食

かめおか しな い あき おこな おも まつ
亀岡市内で、秋に行われる主な祭りとお食
それにまつわる行事食を紹介します。
いえ まつ きぶん あじ
家でもお祭り気分を味わいましょう！

ほづ ひまつ 保津の火祭り

ほづ ひまつ ごこほうじょう かんしゃ ねん むびょうそくさい ねが うけた じんじゃ ほづ はちまんぐう おこな
保津の火祭りは、五穀豊穰への感謝と、1年の無病息災を願う請田神社と保津八幡宮で行
われる祭りです。剣鉾と弓や太刀、いくつもの御神燈を掲げた行列が請田神社を出発し、保
津八幡宮に向かいます。

じどり や 地鶏のすき焼き

ほづ はちまんぐう けいだい ひ た さかさ も こ ひばら まわ かい
保津八幡宮では境内に火が焚かれ、神を持った子どもたちが火柱の周りを3回まわります。
この火にあるとその年の健康を約束されると言われています。地域の大切な祭りには、とっ
ておきの料理である「地鶏のすき焼き」が登場します。



かめおかまつり 亀岡祭 ずし さば寿司



かめおかまつり かみやだちょう くわやまじんじゃ あきまつ しゃりん きし けんらんごうか ほこ
「亀岡祭」は、上矢田町の鍛山神社の秋祭りです。車輪を軋ませて絢爛豪華な鉾が
城下町を練り、見上げる人々に囃子の音色が降りそそぎます。
うみ から とう さいやう と なま さかな いた しお す ずし
海から遠い京都では生の魚は傷みやすいため、塩と酢でしめたさばで作る「さば寿司」
が昔から親しまれてきました。それぞれの家の自慢の味で、祭りの食卓を彩ります。

さばずし



手軽に作れるように、市販のしめさばを使ったレシピです。
巻きすぎない場合は、ラップのみでも作れます。



- <材料> 2本分
- しめさば(市販) 2枚
 - 米 2合
- 合わせ酢
- 酢 40cc
 - 砂糖 30g
 - 塩 大さじ1/4

<作り方>

- ① 米は、普通よりやや水加減を控えて炊く。
- ② ボウルに合わせ酢の材料を混ぜ合わせ、①のごはんを入れ全体を大きく混ぜる。すし酢がいきわたった
ら、しゃもじで切るように混ぜる。
- ③ うちわであおいで冷まし、水気を飛ばす。ごはんの上下を大きく返し、うちわであおぐ。
- ④ さばは肉厚なところをそいでおく。
- ⑤ 巻きすにラップをし、皮を下にしてさばをおく。そいだ身を尾の方へおき、さばの幅を均一にする。
- ⑥ ⑤の上に酢飯(さば1枚あたり1合)をのせ、手前から素早く巻きつけ、最後まで巻く。
- ⑦ 巻きすの上から、全体をぐっと押しつけて形をととのえる。

あきまつ 秋祭り ぜんざい



かめおか かくちいき しゅうかく かんしゃ ささ まつ おこな みこし かつ て
亀岡の各地域では、収穫に感謝を捧げる祭りが行われます。神輿の担ぎ手や
稚児たちのためにぜんざいを作ります。
しゅうかく こめ もち あずき た あ ねんかん
収穫した米で餅をつき、小豆もふっくらと炊き上げます。ぜんざいは年間を
とおして身近なおやつですが、とれたての米と小豆で作るものはまた格別です。

ねんじゅうぎょうじ こめ 年中行事と米

あんをつつ は ま いろ
あんを包んだり、葉で巻いたり、色や
かたち あじつけ いみ こ
形、味付けに意味が込められています。

ねんじゅうぎょうじ まいとしおな じ き ぎょうじ
年中行事とは、毎年同じ時期にめぐってくる行事のことをいいます。行事食に欠かすことが
できないのが、日本人の主食である米です。秋に行われる「新嘗祭」をはじめ、収穫に
にほんじん しゅうかく こめ あき おこな いなめさい しゅうかく
感謝する秋祭りが各地で催されます。米から作られる「餅」も、年中行事で大切にされて
かんしゃ あきまつ かくち もよお こめ つく もち ねんじゅうぎょうじ たいせつ
きた食べ物の一つです。お供えしたり、お祝いとして餅を食べる年中行事が多くあります。

