まきお食育ニュース

令和６年６月号

もうすぐ槇尾中学校の旧校舎ともお別れです。引っ越しの準備がてら書類を整理していると、「おばあさんから教えていただいた横山村の郷土食～21 世紀の食文化づくりのために～」というすてきな冊子を発見しました。今月のまきお食育ニュースでは、その内容の一部を紹介します。

横山村の郷土食

この冊子は今からおよそ 30 年前、「横山地区ふるさとむらづくり推進会議」の事業の一環として、地域に伝わる食文化を見直そうと、郷土食普及推進委員会が中心となって昭和初期の食生活の実態を年長者の方々から聞き取り、まとめたものです。また、聞き取った料理は当時の府立横山高等学校の協力を得て、特徴的な郷土食のレシピを再現し、記録しています。

★横山村の食生活★

朝昼夕の食事、こびる（間食）、夜食のパターンでした。

朝めし

毎朝おかいさん（茶がゆ）を炊き、前日に炊いた麦ごはんがあればそれにかけていただき、おかずは季節の漬物でした。紅しょうが、みそ、塩昆布、梅干し等の一品を添えることもありました。春夏は５時、冬は７時頃が朝食時です。食事の場所は、朝、昼、晩とも台所の板の間、または「つけ床」でした。

昼めし

麦ごはんは昼ご飯時に炊き、夏には冷やしそうめんがよく食べられていました。おかずには野菜の煮炊き物、野菜の和え物、汁物、塩干魚を焼いたもの、つくだ煮などの一品と漬物が添えられました。11 時半から 12 時頃がお昼ご飯時で、おにぎりの弁当を山で食べることもありました。

晩めし

晩ごはんにもおかいさんを炊き、昼炊いた麦ごはんにかけていただきました。冬にはおみ（みそ入りの雑炊）、いもがゆ、煮そうめんを炊くこともあり、おかずは昼の残りの野菜の煮炊き物、和え物一品に塩干魚の焼いたものか煮魚に漬物を添えました。暗くなると晩ごはんとなり、冬は５時半、夏は８時頃でした。

こびる

おかいさん、おにぎり、蒸したさつまいも、ゆでた二度いも（じゃがいも）、漬物、きりこ（あられ）、おかき、煎ったそら豆、季節の果物などを間食として食事の合い間に食べていました。午前は３時頃に田畑や山に持っていっていただきました。これを「四つ茶」「八つ茶」とも呼びました。

夜 食

わらぞうり作りやみかんの荷出し作業は、夜なべ仕事となり、そのようなときは夜食におかいさんやおかきなどを食べました。

おかいさん（茶がゆ）

みかんの木の下にお茶の木を植えました。そして田植えの前に１年分の家族でいただく「お茶」を作りました。その時に粉状のお茶ができます。それをさらし木綿で作った 10 ㎝角ぐらいの「茶袋」に入れて茶がゆを炊きます。茶がゆを「おかいさん」といって朝食と夕食、間食や夜食にも食べました。

<材料>

米	１合
水	10 カップ
ほうじ茶（粉状）	大さじ１

<作り方>

① 鍋に水と、粉茶を入れたさらしの茶袋を入れ、沸騰させる。
② 米を洗って加える。濃いお茶が出たら、茶袋をとりだす。米が踊るように煮こぼれるくらいの強火で煮る。弱火にすると米が割れて（花が咲く）おいしくないので注意する。
③ 30 分ほど煮立てて、とろっとしてきたら火を止める。そのまま 20 分蒸らす。

<つくレポ（作ってみた感想）>

今回、ほうじ茶のティーバック２袋で作りましたが、おいしくできました。固めに仕上がったので、さらさらの“おかいさん”がお好みの方は、少し早めに火を止めてください。