

# 鳥取県の食

179114B 川口直樹

# 地域区分と副題

- 因幡海岸の食  
～赤くゆだった松葉がに、出荷を待って湯気たてる
- 城下町鳥取の食の歳時記  
～質素儉約を旨とする商家も節句は新鮮な「あご」ずくめ
- 因幡山間の食  
～栗飯、たけ汁、秋の味、なれずし漬けこむ年の暮れ
- 東郷池周辺の食  
～緑なす山に囲まれて湖のいな、川の毛がにを味わう
- 大山山麗の食  
～大山寺まいりの人々にもふるまう山麗の美し米
- 弓浜半島の食  
～いもといわしで鍛えた腕で地引網引き、鍬を打つ
- 伯耆山間の食  
～山菜の青みと香りでにぎわう山里の膳

# 因幡海岸の食 (1) 四季の食生活

	春	夏	秋	冬
特徴	手繰り網といわし網の二本立て	ないだ海で地引網、夜の海でいか釣り漁	網を染めて、手繰り船の出漁開始	かに漁の解禁で活気づく海や浜
普段の食事 (ケの食)	ひなさんがに（脱皮したての松葉がに）の味噌汁。いわしがとれるようになり、身をたたいて団子汁にしたり、刺身や煮つけにしてよく食べる。	かきが旬を迎える。身入りが良く味も格別。とくに酢がきは「かきのちち」と呼ばれるとろみの舌触りがよく、甘くコクがある。	よいだしが出るかながれいを味噌汁に。えてがえいを煮て食べる。脂気が多く美味しいが保存が効かない。	ご飯は麦が約三割入る麦飯。「さいわけ」のかにやたらで温かい汁ものを作る。沖に出る日は、男は炊事担当が船上で白飯を炊き、おかずも作り三食とも船上で食べる。
晴の日の食事 (ハレの食)	賀露の家では毎月一日と十五日、もち米二割くらい入れた小豆飯を炊く。釜やなべ、釜敷などを千代川の大川で洗う。 春祭り：しろはずしは、塩漬けのしろはたと、酢で味をつけたおからを漬けこんだもの。家ごとに独特の味。	灘祭り：みょうがの葉にうどん粉（小麦粉）を練ったものをのせあんこを入れ、二つ折りにして鉄板で焼いたみょうが焼きや、正月の供えもちを砕き乾燥させたものを鉄鍋で砂炒りした氷もちを食べる。 盆：いがいが旬で、そうめんのだしに使うととても美味しい。	八朔：小だい、小魚を焼いて神棚に供える。 お不動さんのおこもり：女たちは普段から月二回おまいりして海上の安全を祈っているが、とくに手繰り網漁の始まる九月から冬場にかけて、留守を守る女たちが夫や息子たちの無事を祈りおこもりする。	正月：雑煮はぜんざい。小豆を甘く煮、もちを入れて煮る。 五かん日：船の出始めの日。漁帰り、初どれのえび、かれい、あかはたなどを料理する。 船玉祭：船主が水夫全員を自宅に招き酒盛りする。

# 因幡海岸の食

## (2) 季節素材の利用法

- ①ずわいがに：11月から3月までとれる。松葉がにはずわいがにの雄のこと。鮮度が良いのでそのままで食べたり、鍋ものや刺身にする。雄と比べずっと小さい雌がには、味噌汁や、ゆでがににする。
- ②いわし：まるまる太ったどうきんいわしは刺身にする。まいわしは煮つけ、いわし団子、ぶつ切りにして味噌汁の実にする。このほか、酢の物、塩焼き、干物などにする。

## (3) 伝承される味覚

- ①魚の保存食：いかのしょうから、ぬかしょうから、するめのこうじ煮、へしこ（魚のぬか漬け）
- ②調味料：味噌（どこの家でも年一回、3月から5月に作る。）
- ③漬物：やたら漬

→穴を空けた尾張大根の頭に、えぐり取った大根を少しとしその実、米こうじをよく混ぜたものを詰め、切り落とした大根でふたをしょうじでとめ味噌に埋め込む。1年置くと食べられるようになる。

## (4) 食と暮らしの背景

秋から初夏までは手繰り漁（底引き網）によるかれい漁（9～4月）、たら漁（9～5月）、つのざめ漁（3～5月）、かに漁（11～3月）が行われ、春はいわし網漁、夏は地引網漁、あご（トビウオ）網漁、いか釣り漁と一年中漁をする。自然を相手にする漁民たちは助け合い、喜びも悲しみも、老いも若きも一つになり事に当たる。その相互扶助の精神は、他の職業では想像できないほど固い。

# 城下町鳥取の食の歳時記（1） 四季の食生活

	春	夏	秋	冬
特徴	海のもの、里のもの、食卓に春が満ちる	漆の調子が良く、仕事もはかどる	「嫁入り道具は鳥取もんで」という客にせかさ大わらわ	桐の板に囲まれて仕事に励む日々
普段の食事 (ケの食)	味噌汁にわかめが入ると春を感じる。だしは一年通じて煮干しでとる。味噌は自家製。八百屋の店先にはふきのとう、わらび、たけのこ、松露（きのこの一種）が並び、賀露から魚商人が持ってくるいわしに舌鼓を打つ。	豊富な夏野菜を活かし、なすとかぼちゃを煮つける。味付けは醤油と砂糖少々。板わかめを焙じてもんで、ごはんにかけて食べる。	大根の間引き菜が安く手に入るのので、一夜漬けにして出す。出回り始めた里芋にこんにゃくと油揚げを入れゆっくり煮含めたものも美味しい。大きなしいらを煎り煮にする。	麦飯は押し麦3に白米7の割合。魚は一日一回、昼か夜に食べる。賀露から女の魚商人が売りに来る。ずわいがにの雌「親がに」は、新鮮なものを塩ゆでにしただけで美味しい。
晴れの日 の食事 (ハレの食)	<u>端午の節句</u> ：あご（トビウオ）の塩焼き、あごちくわを始め、海、山、里のものを品数を奇数にして盛り合わせる。さらに、あごの刺身、ちしゃとあごの酢味噌、あごだんごとかれぎの味噌汁などが並ぶ。あご三昧。	<u>七夕さん</u> ：赤飯や豆腐ちくわ、わかめとあごちくわの吸い物などを食べる。夜はすいか。 <u>盆</u> ：街に出ると、カツレツやハヤシライス、アイスクリームやカスタードプリンを食べに洋食屋に入ってみる。	<u>秋の彼岸</u> ：たいてい、汁は茄子と油揚げの味噌汁。 <u>いも名月</u> ：里芋の入った小豆汁を作り、その中に米の粉で丸い団子や月の輪、たけ（きのこ）の形をした団子を作り入れる。	<u>嘘つき豆腐</u> ：12月8日は「事おさめ」の日で、豆腐を食べる。この日に豆腐を食べると一年間についた嘘が帳消しになるという。 <u>元旦</u> ：雑煮は、たいていの家は小豆雑煮であるが、白味噌雑煮にみつばが入ったものも。各家庭それぞれである。

# 城下町と鳥取の歳時記

## (2) 季節素材の利用法

冬：松葉がにの塩ゆで、みその甲羅煮、親がにの卵巣の塩辛、あまさぎ（ワカサギ）のあめ煮

春：ぬかえびの煮物、つくだ煮、板わかめ、ぼうふうの酢味噌、松露の吸い物

夏：いがいと茄子の煮物、あごの刺身、あごちくわ

秋：こにももの（大根、にんじん、里芋、ごぼう、こんにゃく、油揚げを切り、だし汁で煮込み、醤油と砂糖で味付けしたもの）

## (3) 伝承される味覚

おから炒り：からからに炒りあげるのが良い人、少し汁気のあるものを好む人、人それぞれである。中に入れる具材はなんでも良いため、残り物が利用できる。

## (4) 食と暮らしの背景

資源に乏しかった鳥取では、昔から豆腐の消費が盛んで、現在もその風習が残っている。明治の中頃には、人口3万に満たない鳥取に、100軒近い豆腐屋が存在したという。

豆腐ちくわ、呉汁、白あえ、炒り豆腐などを好んで食べる。

# 因幡山間の食（1） 四季の食生活

	春	夏	秋	冬
特徴	木こり、麦の手入れ、畑仕事、山菜とりと忙しい	毎朝、露を踏んで朝草刈りに精を出す	おいしい大根やいもは、自然の恵み	冬ごもりに、まず薪運び
普段の食事 (ケの食)	4月に入るといわしを村で共同購入する。山菜の季節を迎える。漬物は大根のどぶ漬や菜漬はいつも食膳に上がる。わらび、たけのこ、ふきも煮付けになって食膳を賑わす。たまに、焼き鯖を買いおおばがらし（高菜）と煮たり、いわしを煮付けたりする。	昼間は忙しく、きゅうりの酢の物や焼き唐辛子を作るのが精いっぱい。夕飯は、昼の残りに加え、焼き茄子、しぎ焼き（油で炒め味噌で味付け）、一夜漬など姿を変える茄子が大活躍する。	たけがたくさんとれるようになると、味噌汁にしたり、たけ飯を作る。山で拾った栗は栗飯にする。栗飯にたけ汁はこの上ない御馳走。呉汁もこの時期欠かせないものの一つ。	粕汁、くじら汁、呉汁、味噌汁といった豊富な汁物が喜ばれる。漬物も、大根のどぶ漬、やたら漬、菜漬など食膳が賑やかになる。いろり端で、大根や小いも（里芋）などを使ったけんちゃんおかずを作る。
晴れの日の食事 (ハレの食)	<u>ひな節句</u> ：たにしがつきもの。たにしは天神さんの鉾物で、「耳とかえてでも食べたい」ともされる。男子は「ひな荒らし」をする。 <u>しょうぶ節句</u> ：子孫の繁栄を願い、ふき、みょうがたけの料理を食べる。また、しょうぶ、よもぎ、かやを小さく束ねたもので屋根をふき、同じものを入れたしょうぶ湯をたてて入れる。	<u>代満</u> ：早ずし（すし飯、塩さば、たけのこ、ふき、さんしょうの若芽を加えたすし）を作る。 <u>釜焼き</u> ：あんもちをみょうがの葉に包み、鉄鍋で焼いた「釜焼きもち」を食べる。 <u>お盆</u> ：すし飯に塩ますとしその葉の刻んだものを混ぜ合わせた「こけらずし」を食べる。	<u>秋祭り</u> ：もちを焼いたり、白ごはんや巻きずし、しいらの煮つけ、ゆでいか、ちくわ、山菜の煮つけなどで酒盛りしながら、親戚を合成にもてなす。	<u>冬至</u> ：「冬至かぼちゃ」を食べる。この日にかぼちゃを食べると病気にかからないという。 <u>八日ぶき</u> ：嘘つき豆腐を食べる。 <u>とんどう</u> ：青竹にもちを挟み、とんどうの火で焼き、神さんに供える。家族みんなで少しずついただく。また、持病のある人は悪い箇所はその灰をつけたりする。

# 因幡山間の食

## (2) 季節素材の利用法

- ①野菜：けんちゃんおかず（大根、にんじん、ごぼう、こんにゃく、小さいも、豆腐などを油で炒めてつくる）
- ②たけのことおおば、干し大根の煮つけ
- ②魚介類：どじょうのてんてこ鍋、たにしとねぎのぬた
- ③うさぎのすき焼き

## (3) 伝承される味覚

味噌、醤油、やたら漬、あゆのなれずし、しいらずし

## (4) 食と暮らしの背景

林業のある暮らしの中で質素な生活を主とする。山間地帯ではあるが、平坦地には水田、山地に向かって棚田が開けており、米や麦を中心に農業がおこなわれる。山と川からの恵みが多く、春には山菜、秋には栗やたけを採りに出かける。川魚はなれずしや汁物にし、食膳を賑わす。たまに、鳥取市方面から商人が持ってくる魚を購入しては舌鼓を打つ。



# 東郷地周辺の食（1）四季の食生活

	春	夏	秋	冬
特徴	つくしが芽を出すと、梨の手入れ、春蚕の準備	桑摘み、田植え、田の草取りにやせるほどの忙しさ	お天気を気にしながらも稲刈りに心がはずむ	みつまたの皮はぎと薪運びをすませて冬ごもり
普段の食事 (ケの食)	忙しい季節になるため、朝のうちに煮つけをたくさん作っておく。近くの漁港からいわしがやってくるといういわし団子を作る。	あまりの暑さと疲労に、あっさりしたものが多くなる。漬物の他、簡単にできる焼き茄子もよく作る。暑さに負けないよう、しいらを買って刺身で食べるが、ごく稀である。	味噌汁に里芋が入り、ねぎを散らして食べる。東郷地でとれたふなを売りに来た数日分まとめて買い、梅干し煮などにする。一日中働きづめのため、簡単な料理が多い。	たくあん、さい味噌（金山寺味噌）は毎食お膳に並ぶ。味噌汁の具は大根やねぎをよく使うが、時々呉汁も作る。夕飯では鶏のすき焼きを作る。味つけは砂糖と醤油である。
晴れの日の食事 (ハレの食)	<u>ひな節句</u> ：白、赤、緑の三色のもちを焼き、別々にのばし三段に重ね菱形に切る。その他、赤飯、押しずし、甘酒、あられを作り振舞う。 <u>おしゃかさん</u> ：干飯を香ばしく炒ってぎょうせんで固めた「おいり」は、子どもたちの楽しみなおやつ。	<u>小代満</u> ：自家の田植え終了の祝い。豆腐汁、あごの煮つけ（またはしいらの刺身）などが並び、きな粉もちとともに食べる。 <u>代満</u> ：部落全体の田植え終了の祝い。主に神社の籠堂で行う。ねぎとたにしの炊きあわせ、ばらずし、たけのこや干し大根と昆布の煮しめなど各家庭が自慢の料理を持ち寄り、味付けや作り方を熱心に交換しあう。	<u>こき祝い</u> ：稲こき終了の祝い。もちを焼き、ぼたもちやきな粉もちにし、神さまに供え感謝を伝える。その後、そろって膳に向い、忙しかった一年を労い合う。 <u>冬至</u> ：風邪にかからぬようかぼちゃを食べる。旬でないため味は落ちているが、砂糖や醤油で煮つけると、珍しくて美味しい。	<u>大晦日</u> ：年越し料理には白米のおにぎり、こんにゃく、豆腐を串刺しにして焼き、味噌をつけて食べる「でんがく」を用意する。 <u>正月</u> ：おせち料理には塩鮭の水炊き、かぼちゃの煮つけ、大根とこんにゃく炒りのなますといったものも登場する。 <u>節分</u> ：ちくわ、ごぼう、にんじんをいれたしょうのけ飯（醤油飯）と豆腐汁を食べる。

# 東郷地周辺の食

## (2) 季節素材の利用法

①野菜：きんちん煮（大根、にんじん、ごぼう、里芋、昆布、こんにゃく、豆腐を使う）

②ふなの梅干し煮

→はらわたをとったふなを鍋に入れ、その上に梅干しをのせ醤油と水を加え煮込む。骨ごと食べられる。

③鶏のすき焼き（質素な日頃の食事の中で、大変な御馳走である）

## (3) 伝承される味覚

味噌、醤油、さい味噌、漬物、たくあん、奈良漬

## (4) 食と暮らしの背景

東郷村には約400の農家が存在し、大なり小なりの農業を営む。東郷池にはこい、ふな、ぬかえびなどが生息しており、経済的にも食生活的にも周辺の農家に与える影響は大きい。山が近く、山菜も豊富。東郷川には毛がにがおり、すくう喜びと食べる喜びを味わう。

# 大山山麓の食（1） 四季の食生活

	春	夏	秋	冬
特徴	うまい米の収穫を祈り稲苗育て	かんかん照りの田の草取り、山では草刈り	こき祝いが済んだら俵に米を詰め、晴れて米出し	大山おろしの冷たさに冬じたくを急ぐ
普段の食事 (ケの食)	いわしは煮ても食べるが、いり干しにしだしとしても使う。時にはこれに味噌や醤油をつけ、酒のさかなにする。高菜やたけのこの時期になると高菜漬、高菜の煮物、たけのこの煮物が食膳に並ぶ。	味噌汁の具は茄子、かぼちゃ、じゃがいもなどの夏野菜。あごは、煮る、焼く、だんご、団子汁などいろいろに料理する。夏野菜やあごを使って工夫し、暑く忙しい夏を乗り切る。	昼飯には煮物をよく作る。秋野菜を煮たものはもちろん、春、塩漬にした真竹のたけのこを取り出し、塩出しして煮付けたものもおいしい。もうたけ（まいたけ）がとれるようになるともうたけ飯を作る。	朝に一日分のご飯を炊く。昼に大根、ごぼう、こんにゃく、里芋、こぶ、豆腐などを一緒に煮たけんちんや煮物をいっぱい作り、夜も食べる。魚のある時は御馳走である。
晴れの日 の食事 (ハレの食)	<u>ひな祭り</u> ：天神さんがくさいものが好きとかで、節句料理にはわけぎのなます（ぬた）、せりのごまあえ、ゆで卵、高菜のごまあえなどが出る。 <u>端午の節句</u> ：笹巻き（ちまき）を作り食べる。神さんに供えた笹巻きを神棚にしまっておき、勝負ごとのときに少し食べて出ると勝負に勝つと言われる。	<u>盆</u> ：14日には仏さんに精進料理を供えるが、親のあるものは刺鯖（二枚重ねの塩鯖）を食べる。親のないものは15日に刺鯖を食べる。精進料理はうちごだんご（乾燥大豆粉で作る）、天ぷら、すじ豆腐の味つけ、かぼちゃと茄子の煮物などである。	<u>秋祭り</u> ：栗やたけなど秋の珍しいものを揃え、ふだん食べない肉など買ってくる。 <u>亥の子</u> ：普通は2回だが、3回ある都市もある。もちを焼くが、その代わりにぼたもちを作ることもある。この日こたつを出すと火の難を逃れるとされる。最初の亥の子にこたつを出さなかった家は、どんなに寒くとも次の亥の子まで我慢する。	<u>ひざ塗り</u> ：一年の最後の朔日、ぼたもちを作り神さんに供え、その後家族一同が茶碗に入れたぼたもちを箸に挟み、すねとひじに当て食べる。怪我予防の行事。 <u>正月</u> ：からんまは正月に欠かせない料理。ごんぼとこんにゃくに、からんまいわし（かたくちいわし）を醤油と砂糖で煮る。

# 大山山麓の食

## (2) 季節素材の利用法

- ①なすび：長なすびを作る、煮物、焼きなすび、汁の具、塩もみ
- ②大根：青首大根は煮しめ、けんちん、大根漬や干し大根にする。丸大根は煮しめ、けんちん、なますなど作る。
- ③たけ：花たけはすまし汁の具やしょうのけ飯の具にする。なめこは煮つけや汁物、まつたけは売ることが多い。

## (3) 伝承される味覚

味噌、醤油、大根漬、しょうも（早春にとれる海藻）の味噌煮、金山寺みそ、お茶

## (4) 食と暮らしの背景

大山山麓地帯は中国山脈を背骨に、北側は日本海。大小河川が日本海に流れ込む扇状地一帯は、米作りに適した水田地帯になっている。農業が主産業で、その主軸が米である。その米に次ぐ換金作物が養蚕。野菜は出荷するほどには作らないが、大山すいかは特産品。山が多く、林業は耕地の少ない農家の経済を支える重要な産業である。

# 弓浜半島の食（1）四季の食生活

	春	夏	秋	冬
特徴	いわしがようけとれたら、しめかすづくり	手繰り網、地引網、蚕さん飼	いも掘り、ねぼし干しがすんだら、冬じたく	雪が降ると、女たちは綿をひいて機織り
普段の食事 (ケの食)	暖かくなると、さつまいもの生いもがなくなるので、秋に作ったねぼし（生いもの切干し）を煮て食べる。味噌汁は百姓の御馳走である。晩飯は残り少ない大根、にんじん、昆布など、いろんなものを入れ砂糖と醤油でにるまくさ煮を作ることもある。	百姓の昼のおかずは汁。じゃがいも、かんぴよのはらわたなどを入れて味噌汁にする。その他、えんどう、かれいやいわしなどを炊いて食べる。夏野菜の料理であるこしょ（ピーマン）とかんぴよをたいたものは美味しい。	新しいもが出だすと、ぬくいもが飯台にのぼる。味噌汁の具は、掘ったばかりのみずみずしい大根。また、秋茄子を煮たのや、いわしやあじの煮魚がおいしい。かぼちゃ飯を作ることもある。	秋から正月頃まで、茶の子（朝食）にはぬくいも（蒸しいも）を、その後に麦飯を一杯食べる。麦飯は昼に一日炊く。麦飯が足りないときはメリケン粉（小麦粉）で団子汁を作る。
晴れの日の食事 (ハレの食)	<u>こと祭り</u> ：農事が無事済むように願う。白い飯に豆腐汁、にんじんとごぼうのきんぴら、にしめのごっつお（御馳走）である。 <u>端午の節句</u> ：もち米を少し入れ小豆ご飯を炊く。それにたけのこ、ふき、ながいも、さやえんどうなど春の野菜を炊き合わせて入れる。	<u>麦休み</u> ：そうめん、しゃくしな（体菜）とこんにゃくの白和えが御馳走。 <u>代満</u> ：かます飯などの塩けご飯を炊いたり、新しくとれた小麦できりこ（手打ちの幅広の麺）を打つ。きりこは茹でて醤油味のだし汁で煮込みにしたり、きりこぜんざいにもする。	<u>秋祭り</u> ：はまぐう飯、せいごを入れた魚飯や小豆飯を炊く。その他、煮豆、かんぴよや野菜の煮物の盛り合わせ、酢ずいき、豆腐汁、魚の煮つけなどの御馳走。 <u>りんごんさん</u> ：竜宮さんをまつる漁師の祭り。さわら、大だいなどが御馳走だが、漁がないときは、大根の煮しめなどで終わる。	<u>大晦日</u> ：晩飯はうどんに豆腐がつきもので、うどんのかけ汁に豆腐を入れる。そばを食べる家もあり、大抵は焼き魚の身をほぐして入れる温かいそばである。 <u>正月</u> ：雑煮はそれぞれだが、いい干しでだしをとり、里芋と丸餅を入れたものが多い。里芋がないと味が無いという人もある。

# 弓浜半島の食

## (2) 季節素材の利用法

- ①いわし：大きないわしは煮て食べる。小さいものは味噌味や塩味の酢の物にしたり、つくだ煮にする。
- ②あご（トビウオ）：塩焼きや煮つけにするが、たまにはんぺんにする。
- ③はまぐう：殻炒り、はまぐう飯、はまぐうぞうすい、大根との煮つけなどにする。

## (3) 伝承される味覚

醤油、味噌、菜みそ、らっきょ漬、袋漬

## (4) 食と暮らしの背景

美保湾に面した外浜は海の幸に恵まれている。古くから狭い漁場で日本海の魚貝や海草をとり生活の一つとしている。まわりを陸地で囲まれ、比較的波静かな中海では、古くから各種の沿岸漁業が行われている。主体は農業で、その傍ら漁業を営む。海水性の魚と汽水性の魚貝、藻類が同居し、このへん一体の食生活を豊かにしている。

# 伯耆山間の食（1） 四季の食生活

	春	夏	秋	冬
特徴	田ごしらえの合間を見て、女は山菜とり	牛のための朝草刈りと田の草取りに汗を流す	稲の収穫を終え、もちを焼いて豊作に感謝	そばの背丈だけ、その年には雪が積もる
普段の食事 (ケの食)	浅い春は畑からとれる野菜に乏しいため、早くからとれるせりを重宝する。せりはおひたし、ごまあえ、汁の具に、ふきのとうは味噌にして春を味わい、野菜の補いとする。さばやいわしの煮つけ、焼きものもときどき食膳にのぼる。	しその葉を刻んで入れたなすびやきゅうりの酢もみはさっぱりとして、夏のおかずの代表。無塩の海の魚はほとんどなく、塩さばや串にさして焼いた焼きさばが主流。身近な川魚のいだ（ウグイ）、あゆは塩焼きか煮つけ、味噌汁などで食べる。	野菜のうち最も多く使うのは大根。その大根やにんじん、ごぼうが太くなるまでは、秋茄子、ピーマン、ずいきいもなどを煮物にする。川魚も秋ごろから美味しさを増し、煮つけや焼き魚にして食べる。	米を節約するためいすぬか（くず米）の粉にそば粉を混ぜて作ったやきもちを食べる。やきもちにはなめ味噌（金山寺味噌）か柿の熟したものをつける。大根、ずいきいも（里芋）かさつまいも、かぶなどを大鍋で煮ておいて、ほぼ毎日食べる。
晴れの日の食事 (ハレの食)	<u>こと祭り</u> ：にんじん、切り干し大根、わらび、ごぼうなどの煮物を作る。家族のそれぞれが、用意されたかやのはしで膳の煮物をわらすばに集め、すばとはしは屋根に投げ上げるか柿の木に吊るす。それを烏が持ち去ると、悪いことを負（追）ってくれたと縁起をかつぐ。	<u>しろむて</u> ：田植えの疲れを癒す休日。6月15日には必ずさしさばを食べる風習があり、食べない者はうじ虫になるという。 <u>八朔さん</u> ：この日、やまいもを食べると危難を免れるという言い伝えがある。	<u>鎌祝い</u> ：稲刈りを終わって身祝いすること。もちを焼いたり、きのこなどの入ったしょうけ飯を炊いて、神棚や仏壇にあげて祝う。 <u>甲子さん</u> ：その年最後の甲子の日には二股大根と、黒豆の入ったごはんを炊き大黒さんをまつり、子孫繁栄と招福を祈る。	<u>八日待</u> ：「嘘つき祝い」ともいう。こんにやくなどを入れたけんちん汁を煮る。こんにやくは体内にたまった1年間の嘘を下すと言われる。 <u>えびす正月</u> ：大根なますを作り、できるだけ高く盛ってえびす棚に供え、豊作と家業の繁盛を祈る。高いほど御利益があると言われる。

# 伯耆山間の食

## (2) 季節素材の利用法

- ①大根：野菜の中で最も多く作る。大根のぬか漬は冬から夏まで食膳に上がり、弁当にも不可欠。その他、毎日の煮物に味噌汁に、なますなどにもよく使う。
- ②せり：味噌汁、粕汁の具にする、すりごまを入れたおひたし、白和えなどに使う。厄年にはせりを忌む。
- ③鳥獣：やまどり、きじ、うさぎなど。たまにとれたら無類の御馳走になる。

## (3) 伝承される味覚

味噌、醤油、なめ味噌、甘酒、ぬか漬大根、うりのてっぽう漬、わさび漬

## (4) 食と暮らしの背景

日野村は総面積の約8割は山林で占められている。水田は総面積の2割、畑は2分程度で耕地は極めて狭い。造林するために火を入れた急斜面の山は焼山と呼ばれ短期間だが農耕に使える。草木の灰の養分だけで大根、豆類、そば、菜種などを作る。これらの焼山は、何軒かの農家が共同で作業する。その他、男はわら工品を作り、女は仕事着の反物を作る。



# 人の一生と食べ物

## (1) 凶作、飢饉にそなえた食生活

大山山麓：餓死年に備え、屋根裏に米二俵をしまっておく。

因幡山間：基本麦飯で、晴れの日以外は白米を口にしない。

山間部：あわやとちの実も飯の代用として重宝する。あわ飯、わらび飯、とちもち、そばがゆなども食べる。

漁村：いも飯、あらめ飯、いがい飯など作り、白米の節約に努める。

全域：大根漬（たくあん）を四斗樽に漬けて保存し2、3年食べる。梅干しも5年分くらい漬ける。

☆非常時に備えての節米や食品として利用できるものはすべて利用することにより、大規模な飢餓、餓死から免れている。

# 人の一生と食べ物

## (2) 薬効のある食べ物

品名	効用	品名	効用
はぶ草	胃がもたれない	やまぶき	膿の吸出し
せんぶり	胃腸病、風邪	桃	あせもに効く
どくだみ	解毒、腹痛、かさぶた	大根	消化が良くなる
梅	下痢、腹痛、風邪	かき	胃病
よもぎ	腹痛、止血、神経痛	しじみ	肝臓病、黄疸
みみず	熱冷まし	なまず	できもの
サボテン	熱冷まし	熊の胆	胃腸病、切り傷
黒大豆	咳止め	くも	いぼとり
南天	咳止め、食中毒、吐き気	栗の木の虫	扁桃腺炎
かぼちゃ	中風、風邪の予防	まむし	栄養不良、心臓病、結核
すいせん	捻挫、神経痛	金魚	肺炎、解熱
いか	膿の吸出し	はまぼうふう	脚気

# 人の一生と食べ物（3）冠婚葬祭

## ○婚姻

朝：花嫁の家にて味飯、小かぶの吸いもん、すぼし（田作り）、黒豆の軽い膳

### ▷伯耆山間と大山山麓

花嫁が婚家に入ると真っ先に「落ち着きの膳」が出される。膳にはすぼし、黒豆、小かぶの吸いもん、ぼたもち

### ▷因幡海岸の祝言料理

はまち、ぶり、すずき、かれい、たいなどの刺身、菊花大根の酢の物やたこの酢の物、えび

### ▷弓浜半島の祝言料理

懐石膳（野菜、こぶ、こんにゃくの煮物、出世魚の刺身、酒、茶わん蒸し）

宗和膳（煮物、つぼ、なます、白飯、豆腐汁）

## ○葬式・法事

生ぐさものを避ける。油揚げ、ぜんまい、野菜の煮つけ、白和え、豆腐の煮つけ、揚げ物、きざみこぶの煮つけ、きゅうりや大根の酢の物、そらまめの皮とり、じゃがいものからし和え

# 鳥取の食の特徴と地域性

## ▷沿岸地帯の食

米の節約が基本。惣菜は量の多いものを作る。惣菜の特徴は刺身が極めて多い点にある。兼業漁家は米、麦、さつまいも、その他を自給し、菜園も比較的充実している所が多い。一方、専業漁家は田畑もなく、菜園も持てない家もあり、野菜は貴重品。

## ▷平野部の食

麦飯が基本だが麦の混合割合は比較的小さく、中には白米を多食する家もある。湿田が多く裏作が難しいことが理由として挙げられる。平野部の農家は、平素の食事は比較的質素にという食習や農業の忙しさゆえ比較的手間のかからないものが多い傾向にある。

## ▷山間部の食

麦の混合割合の多い麦飯を食べる。また、くず米粉や小麦粉などの団子、焼きもんの利用も多い。この地帯の農家は食糧自給の態勢を堅持しており、各農家とも菜園の整備に努めている。

山間部の冬は非常に厳しく、豪雪に見舞われ一夜にして陸の孤島と化すこともある。そのため、山菜は乾燥したり塩漬けにするなどして備えている。