京の食の歳時記

7月 文月

おきまり料理

1日：小豆ごはん、にしんと昆布の煮付け、なます
8の付く日：あらめと油揚げの炊いたん
15日：小豆ごはん、棒だらとえび芋の煮しめ、なます
月末：おから

二十四節気

小暑（7日頃）
大暑（23日頃）

今月の野菜：とうがらし

日	行事
1	おきまり料理
7	小暑
8	おきまり料理
15	おきまり料理
17	前祭 山鉾巡行
18	おきまり料理
23	大暑
24	後祭 山鉾巡行
28	おきまり料理
31	おきまり料理

祇園祭（1日～31日）

行事食

祇園祭と「はも祭」

祇園祭は、千百年の伝統を有する八坂神社（京都市東山区）の祭礼で、日本三大祭のひとつ。古くは、祇園御霊会と呼ばれ、貞観11年（869）に日本各地に疫病が流行したとき、平安京の神泉苑に、国の数66ヶ国にちなんで同数の鉾を立て、祇園の神を祀り、神輿を送って災厄の除去を祈ったことに始まります。
祭礼は、7月1日の「吉符入」にはじまり、31日の境内摂社「疫神社夏越祭」まで、1ヶ月にわたり各種の神事・行事が行われます。

京都では祇園祭の時期に、ハレの料理・もてなしの料理としてはもを食べる風習があり、『はも祭り』とも称されます。湯引きした『おとし』、『はも寿司』が代表的。身だけではなく、皮はつけ焼きにして刻み、きゅうりと酢の物にした『はもきゅう』は、京都の夏のおかず。はもは生命力が強く京都まで生きたまま輸送できるため、鮮魚に乏しい京都で好まれました。

行事食

7月中	はも料理

▲7月中 はも料理

■ 季節のおかず ■

万願寺とうがらしと、ちりめんじゃこの炊いたん

肉厚で甘味のある万願寺とうがらしとちりめんじゃこの炊いたんは、手軽に出来る夏の定番のおかずです。頭のくびれなど形の面白さをいかして大きく切って料理します。万願寺とうがらしがくったりとするまで炊くと柔らかく美味しいです。とうがらしは、京都の夏の食卓に欠かせない野菜です。細くて長い伏見とうがらし、肉厚でやわらかな万願寺とうがらし、鷹峯とうがらしなど、形・大きさ・食味・食感の違いが楽しめます。直火であぶって、しょうゆとかつお節をかけたひと品は、シンプルながら、とうがらしの美味しさを生かした定番のおかずです。

京の食の歳時記

8月 葉月

おきまり料理

1日：小豆ごはん、にしんと昆布の煮付け、なます
8の付く日：あらめと油揚げの炊いたん
15日：小豆ごはん、棒だらとえび芋の煮しめ、なます
月末：おから

二十四節気

立秋（8日頃）
処暑（23日頃）

今月の野菜：なす

日	行事
1	おきまり料理
8	おきまり料理・立秋
13〜16	お盆
15	おきまり料理
16	五山送り火
18	おきまり料理
23	処暑
28	おきまり料理
31	おきまり料理

8月後半頃・地蔵盆

京都のお盆　行事食

お盆は、正式には「盂蘭盆会」といい、先祖や亡くなった人たちの成仏を願い、報恩や追善の供養をする期間のことです。一般には8月13日をお盆の入りとし、お盆明けは16日。

京都のお盆といえば8月16日に行われる「五山送り火」。送り火そのものは、迎えた精霊を再び送るという意味をもつ宗教的行事ですが、年中行事として定着したのは室町から江戸時代以後といわれています。

東山如意ケ嶽の「大文字」、金閣寺大北山（大文字山）の「左大文字」、松ヶ崎西山（万灯籠山）・東山（大黒天山）の「妙法」、西賀茂船山の「船形」、嵯峨鳥居本曼荼羅山の「鳥居形」の五山で送り火が灯されます。 精進料理は、植物性の材料で作る料理。精進とは、仏の教えで、肉類を避け、野菜・山菜・穀類などの粗食を修行の一つと考え、「殺生をせずに、心身を清める」という意味。先祖の精霊を迎えたお盆の期間中、精霊にお供えし、家族や集った者でいただきます。

行事食

13日〜16日	ささげとなすのごま和え、あらめ炊き、かぼちゃの煮物ずいきのなます、湯葉のつゆ

▲13日〜16日 かぼちゃの煮物

季節のおかず

冬瓜の海老そぼろあん

「冬の瓜」と書きますが、夏が旬です。皮が硬いため、冬まで貯蔵できることからそう呼ばれるといわれます。

やわらかく煮た冬瓜。冷やしていただくと美味しいです。下茹でしてから煮ると味の含みがよくなります。海老の他には、ひき肉をつかったそぼろあんもよく合います。

京の食の歳時記

9月 長月

おきまり料理

1日：小豆ごはん、にしんと昆布の煮付け、なます
8の付く日：あらめと油揚げの炊いたん
15日：小豆ごはん、棒だらとえび芋の煮しめ、なます
月末：おから

二十四節気

白露（8日頃）
秋分（23日頃）

今月の野菜：ずいき

日	行事
1	おきまり料理
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	おきまり料理・白露
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	おきまり料理
16	
17	
18	おきまり料理
19	
20	
21	
22	
23–24	秋彼岸・秋分
25	
26	
27	
28	おきまり料理
29	
30	おきまり料理

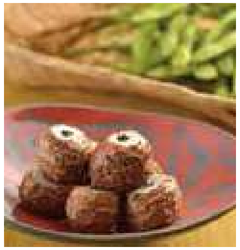
行事食

秋のお彼岸・おはぎとぼたもちの違い

秋のお彼岸を迎えると、残暑はまだ続くものの、日が暮れると草蔭から虫の音がきかれ、朝夕に涼風が吹き、空の色に秋の気配を感じるようになります。
お彼岸に食べる、もち米を蒸して粗くつき、つぶ餡でくるんだお餅は季節に咲く花になぞらえ、春は牡丹から『ぼた餅』、秋は萩から『おはぎ』と呼ばれます。大ぶりにこしらえたおはぎを頬ばると、秋が一気に近づくように感じられます。

芋名月と豆名月

「十五夜」は、名月を愛でること、これから始まる収穫期を前にして、収穫を感謝する初穂祭としての意味がありました。9月頃に収穫される「芋」をお供えすることから「芋名月」とも呼ばれます。
一月後の旧暦9月の十三夜の月、または、その夜の月見の行事を「豆名月」といいます。収穫を迎える枝豆を供えるのでこのように呼ぶのです。中秋の名月のお供えは、月が出てくる方角へ、机や三方などを置き、月見団子、お神酒、里芋、枝豆のほか、秋に収穫される果物や、秋の七草から花を選んでお供えします。



行　事　食

23日頃	おはぎ
中秋の名月	月見団子

▲23日頃 おはぎ

▲中秋の名月 月見団子

■ 季節のおかず ■

ずいきとお揚げの炊いたん

赤ずいきと、白く軟白栽培された白ずいきがあります。ずいきはアクが強いので下茹でし、水でさらし皮をむいて使います。茎はスポンジ状なので味の含みが良く、煮ものにすると美味しいです。赤ずいきの色素はアントシアニンで、酸と反応して鮮やかな赤紫になるので、色をいかすには、酢のものがおすすめです。

京の食の歳時記

10月 神無月

おきまり料理

1日：小豆ごはん、にしんと昆布の煮付け、なます
8の付く日：あらめと油揚げの炊いたん
15日：小豆ごはん、棒だらとえび芋の煮しめ、なます
月末：おから

二十四節気

寒露（8日頃）
霜降（24日頃）

今月の野菜：マツタケ

日	行事
1	おきまり料理
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	おきまり料理・寒露
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	おきまり料理
16	
17	
18	おきまり料理
19	
20	二十日えびす
21	
22	時代祭
23	
24	霜降
25	
26	
27	
28	おきまり料理
29	
30	
31	おきまり料理

行事食

秋祭に欠かせない「鯖寿司」

秋の京都は、時代祭りや鞍馬の火祭、亥子祭やお火焚き祭…など、たくさんのお祭りが各地でみられます。京都の家庭では、地域の祭礼の日に鯖寿司を作り、親戚や縁者に配る風習があります。
秋になり脂がのった鯖を使った鯖寿司はなによりのごちそうです。塩鯖を酢でしめるその加減は家庭それぞれに好みがあり、おふくろの味として親しまれてきた代表的な料理のひとつといえるでしょう。

船場汁

塩鯖のアラを使う始末料理。
料理名にある通り、大阪の船場の商家で晩秋から冬にかけて作られてきた典型的な始末料理で、塩鯖のアラと大根を煮たすまし汁。塩鯖のアラから出る塩気と大根の甘みが相まった、質素ながらもうま味のある汁ものです。

行事食

20日	ねぎとはんぺんのおつゆ

▲20日 ねぎとはんぺんのおつゆ

■ 季節のおかず ■

紫ずきんとえびのかき揚げ

黒豆の薄皮から透ける鮮やかな緑色と海老の赤色を生かした彩りの良いかき揚げはいかがでしょう。
黒豆は茹でてさやから取り出し、海老と共に天ぷら粉をつけて揚げます。茹ですぎると薄皮がむけてしまうので、少しかために茹であげると、揚げた時にちょうどよい火通りになります。
枝豆をアツアツのかき揚げで食べるのは、茹で豆とはひと味違う美味しさです。

京の食の歳時記

11月 霜月

おきまり料理

1日：小豆ごはん、にしんと昆布の煮付け、なます
8の付く日：あらめと油揚げの炊いたん
15日：小豆ごはん、棒だらとえび芋の煮しめ、なます
月末：おから

二十四節気

立冬（8日頃）
小雪（23日頃）

今月の野菜：聖護院かぶら

日	行事
1	亥の子・おきまり料理
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	おきまり料理・立冬
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	おきまり料理
16	
17	
18	おきまり料理
19	
20	
21	
22	
23	小雪
24	和食の日
25	
26	
27	
28	おきまり料理
29	
30	おきまり料理

行事食

亥の子の祝いと亥の子餅

亥子祭は、もともとは中国から伝わった行事で、日本では平安時代から始められ、宮中ではこの日に亥の子の形をした餅を献上する儀式が行われました。これがやがて民間に伝わったとされています。猪の多産にあやかり、亥の月の初めの亥の刻に新米でついた亥の子餅を食べ、無病と子孫繁栄を祈る年中行事。江戸時代には、この日に炉やこたつを開き、火鉢を出し始める習慣がありました。

千枚漬け

京都の冬といえば、千枚漬け。京漬物のなかでも代表的な千枚漬は、江戸時代末期に大膳職の大藤藤三郎という方が宮中の献立として考案したとされています。これが殿上人の評判となったことから、めでたさを表す青松に見立てた壬生菜を添え、薄く切ったカブを何枚も重ねて漬けるので千枚漬けと名付けました。原料は、大きくて肉質の柔らかい聖護院かぶを使います。皮をむいて2.5～3mmくらいの厚さの輪切りにし、塩で下漬けしてから、みりんや砂糖、酢をふりかけながらかぶと昆布を交互に積み重ね、重石をして4～5日、本漬けします。発酵はさせず、昆布のぬめりと、軟らかな酸味と甘味を楽しむ漬物です。

行事食

1日	亥の子餅

▲1日 亥の子餅

■ 季節のおかず ■

かぶら蒸し

聖護院かぶの代表的な料理といえば『かぶら蒸し』。すりおろしたかぶに卵白を混ぜ合わせ、きくらげ、銀杏と取り合わせます。そして、焼きあなごや一塩もののぐじなどの魚を具にして蒸し上げます。みりん、うす口しょうゆで味付けしてとろみをつけた銀あんをたっぷりとかけ、おろした山葵を添えます。アツアツをふう、ふうしながら、かぶの甘みを存分に味わいます。京の冬のごちそうのひと品です。

京の食の歳時記

12月 師走

おきまり料理

1日：小豆ごはん、にしんと昆布の煮付け、なます
8の付く日：あらめと油揚げの炊いたん
15日：小豆ごはん、棒だらとえび芋の煮しめ、なます
月末：おから

二十四節気

大雪（7日頃）
冬至（22日頃）

今月の果物：柚子

日	行事
1	おきまり料理
7	大雪
8	おきまり料理
15	おきまり料理
18	おきまり料理
22	冬至
28	おきまり料理
31	大晦日・おきまり料理

行事食

冬至とかぼちゃの炊いたん

二十四節気のひとつ、北半球では最も日が短い「冬至」。柚子湯に入り、かぼちゃを食べて無病息災を祈ります。冬至に「ん」のつく食品を食べると幸運が得られるという言い伝えがあります。また、冬至の七種は「ん」が2つつくもので「なんきん（かぼちゃ）」「にんじん」「れんこん」「ぎんなん」「きんかん」「かんてん」「うんどん（うどん）」でこれらを食べると病気にかからず、うどんは運（うん）・鈍（どん）・根（こん）に通じるので出世するといわれています。

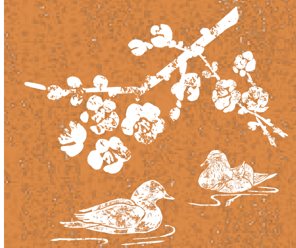
年越そばと塩いわし

大晦日の風物詩である年越し蕎麦は、江戸時代頃から食べられるようになりました。金箔職人が飛び散った金箔を集めるのに蕎麦粉を使ったことから、年越し蕎麦を残すと翌年金運に恵まれないという言い伝えからこの風習が生まれたといわれています。また、そばは細くて長いことから、長寿を願う意味も込められています。
江戸時代の京都の商家では、大晦日に焼いた塩いわしを食べる習慣がありました。現在、立春（旧正月元日）の前日の節分に塩いわしを食べる習慣が残されていますが、新年を迎える前日に、塩いわしを焼き、厄を封じるという意味があったのではないかといわれています。

行事食

22日頃	かぼちゃの煮付け
31日	年越そば

▲31日 年越そば



季節のおかず

大根とお揚げの炊いたん

京の冬野菜の代表、聖護院大根。大きくて丸い形状ばかりが特徴ではありません。柔らかく煮えて、しかも煮崩れしにくい肉質が京都の人々に愛され続けてきた理由です。お揚げとの炊き合わせは、冬のおばんざいの定番です。大なべでぎょうさん炊いて、一晩、二晩と日を経るごとに味がしみて美味しくなります。大根、お揚げともにいつもより大ぶりに切ってたっぷりと食べたい冬の味です。