

# 奥多摩町食育推進サポーターの会活動紹介



## お雑煮

奥多摩町食育推進サポーターの会では、伝統的な食生活を歴史的資料として残すべく、「奥多摩の食の伝承」をテーマに活動しています。今回はお正月に欠かせないご馳走、「お雑煮」です。こゝ奥多摩でも地域や、家庭によりお雑煮の中身は様々です。三名の方に実際に作っていただきました。

他の地域に比べ特徴的なのはお豆腐です。時代とともにお肉を入れるようになったご家庭もありますが、大事なタンパク源だったお豆腐。年末にお豆腐屋さんにご豆腐を持参して、お正月の間に食べる分、豆腐十丁、油揚げ十枚程を購入していたそう。当時は冷蔵庫もありません。水を張ったバケツに浸して、毎日水を取替えながら保存していました。また、家の中には「室（ムロ）」※と呼ばれる小さな部屋があり、年間を通して温度の変化が少なく、野菜も凍ることのない天然の冷蔵庫のような場所でした。里芋や八つ頭など、ここで長い間保管できました。



朝、全部の具材を入れた小さなお雑煮を神棚と仏壇にお神酒と共に供えました。

お正月の三が日は女性は台所に立たないというしきたりでしたので、お雑煮の支度は大晦日に三日分の材料を大きな鍋に薄味で煮て準備しておきます。男性が、元日の朝に初めて汲む「若水」を使ってお雑煮を作っていました。

上に飾る青菜は小松菜やほうれん草、時にはネギの青い部分を使って彩にしています。その時にある物、採れる物を入れる、というのが家庭料理の基本。大根やにんじんの皮もきれいに洗ってヒゲ根をとるくらいで、剥かず一緒にいただきます。

各ご家庭で受け継がれる味、ぜひこころした機会に振り返り、語り継ぎたいものです。

※用途や各家庭によって屋外や縁側の下に作られることもあります。



左から、望田千恵子さん（境）、平原幸子さん（小丹波）、原島くに子さん（境）

望田さん作



材料 大根、にんじん  
ごぼう、里芋、白菜  
ネギ、豆腐  
なると（来客時）

味付 醤油

餅 角餅 焼く

平原さん作



大根、にんじん  
ごぼう、里芋、白菜  
ネギ、豆腐  
小松菜（ほうれん草）

醤油

角餅 焼く

原島さん作



大根、にんじん  
ごぼう、里芋  
豆腐、豚肉  
小松菜（ほうれん草）

味噌

角餅 焼く