

松本“食”歳時記

松本市は昔から城下町として栄え、地方から様々な特産品が運ばれたことから、東西の特徴が混在した食文化があります。また、湧水に恵まれ、日照時間が比較的長く、気温の差も大きいことから、野菜や果物などの農産物の栽培が盛んで、地域の特徴を生かした食文化も育まれています。現在では実施することが少なくなった行事もありますが、松本ならではの食文化を大切に食育を推進します。

	1日	15日	31日
1月	お正月 七草粥	三九郎 鏡開き	凍り餅 みそ作り(1~2月)
2月	節分	涅槃会(やしろうま)	
3月	山賊焼の日(3月9日)		
4月	ひなまつり★		
5月			
6月	端午の節句★		
7月			
8月	七夕ほうとう★	切り昆布の煮物	
9月			
10月	まつもとそば祭り(新そば)		
11月	日本酒・ワインのイベント(新酒)		
12月	お菜洗い(野沢菜漬け)		かぼちゃだんご もちつき おせち、歳とり魚

★月遅れで行う年中行事・・・松本市では、年中行事を月遅れで行うところが多い。

もちつき



(保育園・幼稚園等給食)

涅槃会(やしろうま)

お釈迦様が亡くなったとされる日に、米の粉を色付けし模様を作って棒状に伸ばしただんごを輪切りにして供える。固くなったらあぶって食べる。



切り昆布の煮物

干し揚げと切り昆布、夏場にとれる野菜で煮物を作り、仏さまに供える。



かぼちゃだんご

かぼちゃを煮たところに水で練った小麦粉をおとし、煮た小豆を加えて作る。冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかないといわれている。

信州みそ



三九郎(まゆ玉)

お正月に迎えた歳神様を門松やお飾りと一緒に焼き、炎とともに見送るという意味がある。



(地区公民館のやしろうま講座)

おやき



お月見だんご



(保育園・幼稚園等おやつ)



七草粥



(保育園・幼稚園等おやつ)

特徴的な郷土食

味噌パン：江戸時代の終わりに軍の保存食として考案され、松本地域以外では早くに姿を消したといわれている。お祝いの席で配布されていた。現在、保育園等ではおやつとして提供されている。

味噌パン



(保育園・幼稚園等おやつ)



山賊焼き

生姜やにんにくなどを入れた特性のたれに鶏肉をじっくり漬けて込んで片栗粉をまぶし、揚げる。

わらびとり(奈川小中学校)

学校行事に「わらびとり」がある。



日本酒



塩丸いか：丸ごとゆでたイカを塩漬けにしたもの。食べるときは塩抜きして刻んだきゅうりやわかめと酢の物にして食べることが多い。