

第1章 三重の水産物

第1章表紙

第1章写真

魚類

1.あじ・まあじ	19
2.あなご	19
3.あまご	20
4.あゆ	24
5.いかなご	27
6.いわし	28
7.うつぼ	29
8.うなぎ	30
9.かつお	31
10.こい	33
11.さば・まさば	34
12.さめ	35
13.さんま	36
14.しらうお	37
15.たい・まだい	39
16.ぼら	40
17.まぐろ	42
18.まんぼう	48
19.やがら	49

1-4 軟体・甲殻類

1.いせえび	50
2.がざみ	51
3.しゃこ	52
4.たこ・まだこ	52

1-5 貝類

1.あさり	53
2.あわび	54
3.さざえ	56
4.はまぐり	56

1-6 藻類

1.あおのり(あおさ)	57
2.あらめ	58
3.かいのり	58
4.くろのり	59

5.はばのり	60
6.ひじき	60
7.みる	61
8.わかめ	62

第2章 三重の農産物・畜産物

2-1 第2章表紙

2-2 第2章写真

2-3 穀類

1.こめ	71
2.むぎ	72
3.もちごめ	73

2-4 いも類

1.いせいも	74
2.こんにゃくいも	75
3.さつまいも	75
4.さといも	77
5.はすいも	78

2-5 豆類

1.あずき	78
2.だいず	79
3.らっかせい	80

2-6 きのこと類

1.しいたけ	80
2.伊賀まつたけ	81

2-7 野菜類

1.あさま小葉	82
2.ごぼう	84
3.だいこん	85
4.たかな	86
5.ひのな	86

2-8 果物類

1.かき	87
2.なし	88
3.ぶどう	88
4.温州みかんとかんきつ類	89

2-9 茶類

1.ちゃ	91
------	----

2-10	畜産物類		3-4	磯物・川物	
	1.きじにく	92		1.いそもん	112
	2.にくうし	93		2.かめのて	113
	3.東紀州地どり	94		3.もくずがに(ずがに)	114
	4.ぶた	94			
第3章 三重の野野菜・磯物・川物			第4章 三重の水産物加工品		
3-1	第3章表紙		4-1	第4章表紙	
3-2	第3章写真		4-2	第4章写真	
3-3	野野菜		4-3	1.かいずの干物	119
	1.あけび	99		2.かつお節	119
	2.おかひじき	99		3.からすみ	120
	3.かたくり	99		4.さめのたれ(さめんたれ)	120
	4.がまずみ	99		5.さんまの干物	121
	5.かやの実	100		6.しおから(しょっから)	121
	6.からし葉	100		7.しぐれ蛤	122
	7.くさぎ	101		8.ちりめん	122
	8.くそさてつ	101		9.のしあわび	123
	9.くず	102		10.はんぺい	123
	10.さるとりいばら	102		11.干しだこ	126
	11.すいかずら	102	第5章 三重の農産物加工品		
	12.すぎな・つくし	103	5-1	第5章表紙	
	13.しばな	103	5-2	第5章写真	
	14.つるな	103	5-3	麦・いも類	
	15.つわぶき	104		1.伊勢うどん	131
	16.どくだみ	104		2.大矢地そうめん	132
	17.とちの実	104		3.きんこ	133
	18.蓮・れんこん・蓮の実	105		4.手作りこんにやく	134
	19.はなみょうが	106	5-4	漬け物	
	20.はまぼうふう	106		1.あさま小菜の漬け物	135
	21.はままつな	106		2.伊勢たくあん	136
	22.ひしの実	107		3.茎漬け	137
	23.蓴・ふきのとう	107		4.たかな漬け	138
	24.ほうの木	108		5.鉄砲漬	138
	25.みずがらし	109		6.ひのな漬け	139
	26.むかご	109	5-5	調味料	
	27.むべ	109		1.しお	140
	28.わさび	110		2.食酢	141

3.玉味噌	142	9.丁稚ようかん	171
4.たまり醤油	142	10.なが餅	172
5-6 三重の酒		11.二軒茶屋餅	173
1.日本酒	143	12.へんば餅	173
		13.まつさか餅	174
第6章 三重の新しい食材		第8章 三重の郷土料理	
6-1 第6章表紙		8-1 第8章表紙	
6-2 第6章写真		8-2 第8章写真	
6-3 1.アテモヤ	151	8-3 正月料理	
2.いちじく	151	1.黒豆	185
3.ウーロン茶	152	2.昆布巻き	185
4.エスカルゴ	153	3.栗きんとん	185
5.なばな	154	4.煮豆	186
6.モロヘイヤ	154	5.柿なます	186
7.はたけしめじ	155	6.雑煮	187
8.ハーブ・スパイス類	156	8-4 主食系	
第7章 三重の伝統的菓子類		1.あらめの混ぜご飯	187
7-1 第7章表紙		2.いも飯	188
7-2 第7章写真		3.うな重(うな丼)	188
7-3 干菓子類		4.おこわ(赤飯)	188
1.いといせんべい	163	5.貝飯(あさり御飯)	189
2.お多福飴	163	6.このしろご飯	190
3.かた焼き	164	7.さといもごはん	190
4.紅梅焼	164	8.さぶらぎごはん	190
5.桜おこし	165	9.さんま飯(カド飯)	191
6.さまざま桜	165	10.たい飯	191
7.生姜糖	166	11.たけのこごはん	191
8.多度豆	166	12.大根の干し葉飯	192
9.福引きせんべい	167	13.蛸めし	192
7-4 生菓子類		14.とりめし	192
1.赤福	168	15.茶がゆ	193
2.老伴	168	16.ひえご飯	193
3.川ひたり餅	168	17.ひじきご飯	193
4.くうや餅	169	18.ふき俵	194
5.けいらん	169	19.ぶりごはん	194
6.ころ柿	170	20.ぼらぞうすい	194
7.酒素まんじゅう	170	21.まつたけごはん	195
8.関の戸	170	22.落花生ご飯	195

	23.あじの姿ずし	196		8.さめの皮の煮ごり(こごり)	218
	24.いわしずし(いわしの姿ずし)	196		9.しいたけの酒粕煮	219
	25.お盆のすし	196		10.しいたけの煮なます	219
	26.押しずし・こけらずし	197		11.しいたけのわさび和え	219
	27.かき混ぜずし	199		12.茄子と揚げの煮物	220
	28.昆布巻きずし	200		13.煮味噌	220
	29.さんまずし(さいれのすし)	200		14.ひじきの煮付け	220
	30.手こねずし	202		15.のっぺ	221
	31.なれずし	202		16.山の神大根	221
	32.祭りずし	206		17.まんぼうの干物・焼物	222
	33.めはりずし(目はりずし)	206		18.落花生豆腐	222
	34.伊勢うどん	207	8-7	19.落花生の煮豆	222
8-5	主菜系			和え物系	
	1.あじのたたき(なめろう)	208		1.ガラガラおろし	223
	2.あゆの甘露煮	208		2.小あじときゅうりの酢びたし	223
	3.いさきのミンチ	209		3.坂本なます	224
	4.伊勢海老のうに焼き	209		4.しゃこの酢味噌がけ	224
	5.こいの筒煮	210		5.そうめんぬた	224
	6.かつおのたたき(なめろう)	210		6.大根なます	225
	7.さんまの煮付け	210		7.トイモの酢もみ	225
	8.蛸と里いもの炊き合わせ	211		8.にあいなます・あいまぜ	226
	9.魚のじふ(魚のすき焼き風)	210		9.みるの酢味噌	226
	10.トイモと豚肉の炒め物	212		10.パリパリなます (かみたれなます)	227
	12.豆腐でんがく	212		11.まんぼうの酢味噌和え	227
	13.煮魚(にうお)	212		12.めかぶのとろろ	227
	14.へその塩焼き	213		13.わかめのくき煮	228
	15.ぼたんの鍋(いのしし鍋) ・増兵鍋	213	8-8	汁物系	
	16.ぼらのあらい 酢味噌添え	214		1.あおさとかきの吸い物	228
	17.ぼらの刺身 酢味噌和え	214		2.いとこ汁	228
8-6	副菜系			3.あずきの味噌汁	229
	1.味付けわかめ (とんがらしわかめ)	215		4.さばる汁	229
	2.あじとトイモの酢の物	215		5.呉汁	229
	3.あゆ炊き	215		6.きゅうりの冷や汁	230
	4.あらめ巻き	216		7.盆汁(味噌仕立て)	230
	5.くきの酢煎り(ずいきの酢の物)	217		8.トイモとそうめんの味噌汁	230
	6.こうなごのくぎ煮	217		9.麴味噌汁	231
	7.さつまいもの茎の油炒め	218		10.七種汁	231
				11.ぼらのつみれ汁	232

8-9	漬け物系		7.チーズいか飯	255
	1.あゆのかすづけ	232	8.伝兵衛	255
	2.ちょっと甘めの梅漬け	233	9.夏野菜のピザ風親子焼き	256
	3.きゅうりの酒粕漬け	233	10.なばなとささみのしゃぶしゃぶ	256
	4.さいみそ(醤油豆)	234	11.なばなのうまか漬け	257
	5.しま瓜(白瓜)の粕漬け	235	12.なばなの白和え	257
	6.日野菜のきざみ漬け (当座の即席漬け)	235	13.なばなのベーコン炒め	257
	7.豆味噌	236	14.ぼらのサンドウィッチ風 ごま揚げ(カレー味)	258
	8.わさびの漬け物	237	15.ぼらのチャンチャン焼き	258
8-10	菓子・餅系		16.モロヘイヤと伊勢芋の天ぷら	259
	1.甘夏かん	238	17.モロヘイヤと納豆の和え物	259
	2.いのこもち(亥の子餅)	238	9-4	おやつ系
	3.いもかりんとう	239	1.アテモヤプリン	259
	4.芋もち	239	2.アテモヤマフィン	260
	5.えごまもち	239	3.イチジクのババロア	260
	6.おさすり(いばらもち)	240	4.いちご第福	261
	7.鬼まんじゅう	241	5.いもようかん	261
	8.げんこつあめ	241	6.柿あめ	261
	9.塩もち	242	7.カモミールのババロア	262
	10.節分豆	242	8.なばなケーキ	262
	11.竹ようかん	243	9.人参ゼリー	262
	12.ちまき	244	10.ハーブクッキー	262
	13.みょうがまんじゅう	244	11.ハーブスコーン	263
	14.とち餅	245	12.抹茶入りクレープ	263
	15.なべ餅(ないしょ餅)	245	13.ほうれん草のムース	263
	16.東紀州の餅	246	14.ラベンダーアイスクリーム	264
	17.へんば焼き	247	15.ラベンダーシフォンケーキ	264
			あとがき・索引	265
				266
	第9章 創作郷土料理			
9-1	第9章表紙			
9-2	第9章写真			
9-3	食事系			
	1.伊勢路のにぎわいずし	253		
	2.沖縄風モロヘイヤ豆腐	253		
	3.柿の天ぷら	254		
	4.健康ふりかけ	254		
	5.こんにゃくずし	254		
	6.しいたけせんべい	255		