

## 正月料理

お正月には三重県でも各種のおせち料理を作る。  
そのうちの幾つかを紹介する。

### 正月料理 1

## 黒豆

⇒P176

#### 【材料】 黒豆 300g 分

黒豆	2 カップ (300g)
砂糖	250g
重曹	小さじ1/2
① 醤油	1/4カップ
塩	大さじ1/2
さび釘	7～8本
お茶袋	1枚

#### 作り方

- ①さび釘は水で汚れを落とし、お茶袋に入れる。
- ②厚手の深なべに水10カップ、①を入れて火にかけ、沸騰したらかき混ぜて火を止めて砂糖を溶かす。
- ③黒豆は、サッと水で洗って、②が熱いうちに入れふたをして一晩おく。
- ④翌日、ふたを開けたまま③を火にかけ、沸騰したらあくをすくい、弱火にして水1/2カップを加える。
- ⑤④に落としふたをしてなべのふたをし、7～8時間弱火で煮る。その間、ふたを開けないようにする。

#### コツ・ポイント

- 煮汁につけたまま1～2日おくと、色も黒くなって、味を含む。

(文責：花井真弓)

### 正月料理 2

## 昆布巻き

⇒P176

#### 【材料】 作りやすい分量

日高昆布	20cmの長さで10枚
ごぼう	
人参	
かんぴょう	25cmの長さで10本
① 酒	1/2カップ
酢	大さじ1/2
② 砂糖	1 カップ
みりん	1/2カップ
醤油	1/3カップ

#### 作り方

- ①昆布はぬれぶきんで汚れをサッとふき、水につけて約10分おく。
- ②人参、ごぼうは、昆布の幅に合わせて切り、1cmの棒状にする。
- ③①の水気を切り(つけ汁はとっておく)、②を1本ずつ手前にのせ、芯にして巻き、かんぴょうで結ぶ。
- ④なべに、③を平らに並べ入れつけ汁カップ3と同量の水、①を入れ火にかけ、あくを取りながら中火で約1時間煮る。十分柔らかくなったなら、③を加え、差し湯をしながら、煮汁が、ヒタヒタになっているようにしながら、約1時間煮、味を含ませる。

(文責：花井真弓)

### 正月料理 3

## 栗きんとん

⇒P176

#### 【材料】 作りやすい分量

さつま芋	正味600g
くちなしの実	2個
お茶袋	1枚
栗の甘露煮	20個
① 甘露煮のシロップ	1 カップ
砂糖	200g
煮切りみりん	1/3カップ
塩	少々

#### 作り方

- ①くちなしの実を半分に分けてお茶袋に入れる。
- ②さつま芋は洗って、3cm幅の輪切りにし、皮を厚めにむき水に浸してあくを抜く。
- ③なべにたっぷりの水を入れ、①と②を入れ、中火でやわらかくゆでる。
- ④ざるに揚げ水気を切り熱いうちに裏ごしする。
- ⑤なべに④と①を入れ、とろ火でまぜ、照りが出てなべ底に線がかけるようになるまで練り上げる(芋のあま味により砂糖の量を加減する)。
- ⑥栗の甘露煮を加え、火を通して練り上げ、火からおろしてあら熱を取る。

(文責：花井真弓)

## 【材料】 作りやすい分量

大豆	1 カップ
油揚げ	2 枚
レンコン	1 節
ごぼう	1 本
平こんにゃく	1 枚
人参	1 本
干しいたけ	8 枚
砂糖	40 g
みりん	90ml
酒	90ml
醤油	90ml
だし汁	

## 【作り方】

- ①大豆は水で戻し、一昼夜置き、やわらかく煮る。
- ②油揚げは油ぬきをし、たて半分に切り、1 cmの幅に切る。
- ③野菜はそれぞれ切りそろえる。
- ④なべに調味料を加え弱火で煮込み、①の大豆を入れ、汁がなくなるまで煮る。

(文責：花井真弓)

【その1】

## 【材料】 作りやすい分量

大根	1 本
人参	1/2本
干し柿	5 個
米酢	110ml
砂糖	40 g
だし汁	30ml
白いりごま	40 g
塩	

## 【作り方】

- ①大根、人参はせん切りにし、塩をふり10分程度置く。
- ②干し柿は、種を除き細く切る。
- ③ごまをすり、甘酢を合わせ、水気を絞った①を和え、最後に②を合わせる。

【その2】

## 【材料】 4人分

干し柿	3 個
大根	1/3(300 g)
人参	1/2(80 g)
すりごま	大さじ 2
青のり粉	大さじ 1
酢	大さじ 4
砂糖	大さじ 3
塩	小さじ 1 1/2

## 【作り方】

- ①干し柿は種をとり、細く切る。
- ②大根、人参は3～4 cm長さのせん切りに合わせて塩をふって軽くもみ、10分ほど押さえてしんなりさせる。
- ③②の人参、大根を絞り、酢、砂糖、すりごまで味をつける。
- ④③を器に盛り付け、青のり粉を上にならふりかける。

## 【コツ・ポイント】

- お正月料理の他に、人寄りなどめでたい時にも作られる。酢漬けの魚、このしろ、いわしなどを細く切って入れる地方もある。

(文責：花井真弓、真弓多喜代)

【材料】 4人分

切り餅	4 切
鶏肉	120 g
小松菜	120 g
しいたけ	4 枚
塩	4 g
醤油	10ml

作り方

- ①餅は焼いて熱湯を通す。
- ②鶏肉は一口大、小松菜はゆで3cm～4cmに切る。しいたけは亀甲にする。
- ③だし汁を作り、鶏肉、しいたけ、小松菜、①を加えて加熱し、調味する。

コツ・ポイント・エピソード

- 雑煮は地域により具がそれぞれに異なり、具を見ることにより風土を感じさせられる。
- 三重県内の雑煮の中身を調査から食品群別にみってみると、獣鳥肉類では鶏肉、野菜類では大根、人参、ねぎ、白菜、いも類ではさといも、加工食品ではかまぼこ、油揚げの順となった。

(文責：真弓多喜代、岡野節子)

主食系

主食系 ①

あらめの混ぜご飯

【材料】 5人分

米	2 カップ
水	2 1/6カップ
きざみあらめ(乾物)	20 g
油揚げ(中)	2 枚
人参	50 g
枝豆	正味50 g

④	薄口醤油	大さじ 1 1/2
	みりん	大さじ 1
	酒	大さじ 2
	かつお節	10 g
	砂糖	大さじ 1/2
	塩	小さじ 1/3～1/4

作り方

- ①米は30分程前に洗って、ザルに上げておく。そのあと炊飯する。
- ②具の用意
  - ◇きざみあらめは10分間程水に戻して、洗った後にザルに上げ水切り後、約2cm程の長さに切る。
  - ◇人参は粗みじん切り又は銀杏切り。
  - ◇油揚げは油抜き後、長さ2cm、巾5mmの短冊切りにする。
  - ◇枝豆は熱湯でさっとゆがき、豆を出しておく。
- ③鍋に④を入れ、②の枝豆以外の具を入れ煮汁がなくなるまで中火から弱火で煮る。
- ④①の炊き上がったご飯に③の具をまぜ、枝豆を散らして出来上がり。

コツ・ポイント

- きざみあらめは他のひじき・こんぶに比べると水戻し時間が早く、料理に適している。
- 枝豆は以前は入れなかったが、色どりとして入れるとよい。

(文責：鳥居文子)

主に志摩地方の郷土食。いも飯は食糧難の時代、日常食として食べられていた。当時は米は少量で麦も混ぜ、8割がさつまいもと言う配合で、いもに米粒がついている感じであった。近頃は高齢者が昔を思い出し、なつかしがつて作る程度。甘いので子供にも喜ばれる。

## 【材料】

さつまいも ……………400g (中2個)  
米……………4 カップ  
塩……………小さじ1

## 【作り方】

- ①米は洗ってざるにあげておく。
- ②さつまいもは洗って、皮をむき、さいの目に切って、たっぷりの水に30分程つけあく出にする。
- ③炊飯器に米と2割増しの水を入れ、②のさつまいもの水を切って加える。塩も入れてスイッチを入れる。
- ④炊き上がったら、ざっくり混ぜいただく。(文責：真弓多喜代)

## 【材料】 4人分

うなぎの白焼き ……………4 串  
米……………3 カップ  
蒲焼きのタレ……………適宜  
粉ざんしょう ……………少々

## 【作り方】

- ①米は洗って固めに炊く。
- ②うなぎは温める程度にさっと焼き、タレを塗って香ばしく焼き上げる。
- ③器に炊きたての熱いご飯を盛り、タレをひとつりしてうなぎのをせ、ふたをしてしばらく蒸らす。好みで粉ざんしょうをふる。

## 【コツ・ポイント】

- 蒲焼きにタレは白焼きのうなぎをつけては焼いて、代々使い続けられたもので使えば使うほどおいしくなっていく。この味を再現するのはとうてい無理。家庭では同割のみりん和醤油を用意し、みりんを煮詰め煮立てた醤油を加え、トロリとなるまで煮詰める。

(文責：小坂節子)

三重県各地でお目出度いとき、祝い事の時には、必ず作られる。

## 1. 蒸しおこわ

## 【材料】 1升分(約15人分)

もち米 ……………8 合  
米……………2 合  
小豆(ゆでたもの) ……………1 カップ  
小豆の汁 ……………米が浸るだけ  
打ち水  
〔水……………約4 カップ程度  
塩……………大さじ2  
ごま塩……………適宜

## 【作り方】

- ①小豆は、割れない程度にゆで、汁と豆を分けておく(豆は、ゆであがって放っておくと割れてくるので湿し布をかけておく)。
  - ②米は前日に洗い、一昼夜小豆の汁に浸けざるに上げておく。
  - ③水に塩を入れ、打ち水を作る。
  - ④蒸気の上上がった蒸し器に蒸し布を敷き、①の米に小豆を混ぜ入れる。打ち水をしながら蒸す。
- ※好みでごま塩をかけていただく。