

**【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3 cm～4 cm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でみると、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2 cm程の長さに切る。
  - ◇人参は粗みじん切り又は银杏切り。
  - ◇油揚げは油抜き後、長さ2 cm、巾5 mm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、タレをひとつふ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とう醤油を用意し、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。

## 2. 炊きおこわ

### 【材料】

|           |      |
|-----------|------|
| もち米       | 7合   |
| 米         | 3合   |
| 小豆(ゆでたもの) | 1カップ |
| 小豆の汁・水    | 米と同量 |
| 塩         | 大さじ1 |

### 作り方

- ①小豆は、固めにゆでておく。
- ②米は、炊く直前に洗い、水気を切る。  
炊飯器に米・小豆・同量の水(小豆汁+水)・塩を入れ炊く。

### コツ・ポイント

- 小豆などの煮汁でもち米が赤く染まるのでこの呼称がある。おこわ、または強飯とも呼ばれている。古代人の常食であった。
- 小豆には薬用効果があり、特別な日に飯に炊きこむ。さらに、赤い色には邪気を払い厄除けの力を持つと信じられ、祝い時や各社儀礼に赤飯を用いた。

(文責：花井真弓、真弓多喜代、岡野節子)

## 主食系 5

# 貝 飯(あさり御飯)

⇒ P176

松阪市獺師町周辺で春によく作られ、この作り方は松阪市平尾町 浜口とよ子さん(昭和22年生まれ)より筆者が平成14年4月に伝授される。

### 【材料】

|                         |      |
|-------------------------|------|
| 米                       | 1升   |
| あさりむき身                  | 1kg  |
| 人参                      | 2本   |
| 椎茸                      | 6枚   |
| あげ                      | 2枚   |
| チクワ                     | 4本   |
| 竹の子                     | 1/2本 |
| こんにゃく                   | 1丁   |
| みりん                     | 1合   |
| 砂糖                      | 大さじ2 |
| 酒                       | 1/2合 |
| 白醤油                     | 1合   |
| ※あさりむき身 1kg=殻付きあさり3.5kg |      |

### 作り方

- ①あさりむき身を塩水でさっと洗う。
- ②あとの材料は細かく切っておく。
- ③鍋にむき身・みりん・砂糖・酒・白醤油を加え、人参・椎茸・あげ・チクワ・竹の子・こんにゃくを入れ火にかけて煮立て、具に火が通ったらザルにあげて、煮汁を別にしておく。
- ④③の煮汁に水をたして御飯を普通炊きする。
- ⑤③の具は冷めない様に残しておく。
- ⑥八分炊きの時(グツグツ煮立っている時)に具を加えて、そのまま炊き上げる。

(文責：扇田節子)

津市や津市周辺で、人寄せ事やおめでたいときに味御飯を炊くとき、よく作られていた。このしろはこはだが成長した魚で、出世魚の一種なので、お目出度いときには縁起が良いとされる。

**【材料】 4人分**

|      |        |
|------|--------|
| 米    | 2 カップ  |
| このしろ | 160g   |
| 醤油・酒 | 各大さじ 2 |
| みりん  | 大さじ 1  |
| 人参   | 40g    |
| 青葱   | 少々     |
| 生姜   | 15g    |
| 白ごま  | 少々     |

**作り方** 山本明子さん他にお聞きしました。

- ①米を洗ってザルにあげておく。
- ②このしろは三枚におろし、フードカッターにかける。
- ③生姜はみじん切りにして調味料と②を混ぜ合わせ、味をなじませるため15分おく。
- ④人参は千切りにしてゆでる。
- ⑤①に同量の水を入れ、上から③をスプーンで均等になるようにおき炊く。炊きあげてから、小口切りの青ねぎを入れ、さっくり混ぜる。
- ⑥器に盛りつけ、茹でた人参と白ごまをふり、青葱の小口切りをのせる。

(文責：みえ食文化研究会)

この料理は北勢山間部の郷土料理である。

**【材料】 4人分**

|          |       |
|----------|-------|
| 米        | 320g  |
| 子いも(里いも) | 200g  |
| 油あげ      | 10g   |
| しいたけ     | 4 枚   |
| こぶだし汁    | 400ml |
| 醤油       | 15ml  |
| 酒        | 20ml  |
| 塩        | 4 g   |
| さやえんどう   | 10g   |

**作り方**

- ①子いもは洗って皮をむく。
- ②油揚げは油抜きをして細く切る。椎茸も同様に切る。えんどうは塩ゆでして細く切る。
- ③米は洗って水切りし、子いも、油揚げ、椎茸、だし汁、調味料を合わせて炊く。
- ④炊き上がったらごはんにさやえんどうを混ぜあわせる。

**コツ・ポイント**

- さといもはご飯にするときは親いもより子いもの方が食べやすいことと、火のとおりがよい。

(文責：岡野節子)

中ノ庄地区(松阪市中ノ庄町)におけるさぶらぎ(さぶらげ)行事の際に作られる。

さぶらぎとは、田植えの前に行われる豊作祈願の行事で、水口(田の水取り入れ口)に桑の枝3本を組んで立て、その下に苗代から苗を取ってその3本を挿し、さぶらぎと呼ばれる握り飯を桑の枝にぶらさげる。そして、田の神さんに苗がよく育つように拝み、包んだ飯は、拝んでいるとき並んで待っていた子供に食べさせた。

▷参考文献：松阪市史

**【材料】 4~5人分**

|      |        |
|------|--------|
| 米    | 2 合    |
| 炒り大豆 | 40g    |
| 塩    | 小さじ1/2 |

**作り方**

- ①煎った大豆は、皮を取っておく。
- ②米は洗って分量の水と、①の大豆、塩を入れ炊く。
- ③握り飯にしてふきの葉に包み、わらでからげ、1升マスに入れて苗場を持って行く。

(文責：花井真弓)

**【材料】 4人分**

|       |       |
|-------|-------|
| 米     | 3合    |
| 昆布出し汁 | 600ml |
| 醤油    | 50ml  |
| 薄塩さんま | 2~3尾  |
| 生姜    | 適宜    |
| ねぎ    | 適宜    |

**作り方**

- ①昆布だし汁、醤油を入れてご飯を炊く。
- ②さんまを焼いて身をほぐす生姜はせん切り、ねぎは小口に切る。
- ③炊き上がったごはんに、さんま、生姜、ねぎを入れて混ぜ、蒸らす。(家庭によっては人参やごぼうをせん切りにして入れる)

(文責：中山ひさ子)

**【材料】 4人分**

|       |      |
|-------|------|
| たい(中) | 1尾   |
| 米     | 3カップ |
| 昆布    | 10cm |
| 薄口醤油  | 大さじ3 |
| 酒     | 大さじ2 |
| 塩     | 適宜   |

**作り方**

- ①米は炊く30分前に洗い、水気をきって土鍋に入れ昆布をのせ、水垢カップを注いで30分おく。
- ②たいはうろこ腹わたを除き、水洗いして水気をふきとり、塩をふって焼く。
- ③土鍋の昆布を取り出し、醤油大さじ3・酒大さじ2を入れてひと混ぜし、焼いたたいを腹を手前にしてのせて中火にかける。
- ④沸騰したら火を弱めて4~5分炊き、弱火にしてさらに13分炊いて火を止め、10分ほど蒸す。

**コツ・ポイント**

- 食べる時はたいの骨を除き、身をほぐしてご飯に混ぜ入れ、好みであさつきの小口切りを散らす。たいはごく新鮮なものなら焼かないで、そのまま入れられることもあるが、焼いた方が香ばしさが良い。
- 小ぶりのたいを用いる時は、炊飯器を使ってもよい。

(文責：小坂節子)

**【材料】 4人分**

|             |      |
|-------------|------|
| 米           | 3カップ |
| たけのこ(茹でたもの) | 200g |
| こんにゃく       | 150g |
| 牛肉          | 150g |
| — 醤油        | 20ml |
| — みりん       | 30ml |
| — 煮出し汁      | 浸る程度 |

**作り方**

- ①米は洗って、2割増しの水で吸水させておく(30分~120分)。
- ②たけのこ、こんにゃく、牛肉を小さく切り、醤油、みりん、煮出し汁で下煮して下味付けしておく。煮た後に残った煮汁を計っておく。
- ③米の吸水が済んだら、②の煮汁分の水を引いて、代わりに煮汁を加えて、炊飯する。
- ④炊飯が終わったら、②の下味付けした具を加えて混ぜる。

**コツ・ポイント**

- 具として、たけのこだけでもよいし、たけのこの他ににんじん、しいたけ、油揚げ、鶏肉などを適宜入れても良い。

(文責：横山志津子)

津市周辺や伊勢平野に霜のおりる頃、大根葉は軟らかく甘味を増して来る。これを干し葉にしておき、ご飯に混ぜます。

**【材料】 4人分**

|     |        |
|-----|--------|
| 米   | 2 カップ  |
| 干し葉 | 1 株    |
| 塩   | 小さじ1/3 |

**作り方** 山本明子さん他にお聞きしました。

- ①米は洗って普通の水加減で炊きあげる。
- ②ふきこぼれてきたら、干し葉を手でもんで、ご飯の中に入れ込み、塩を入れてふたをしておく。

(文責：みえ食文化研究会)

**【材料】 4人分**

|                 |       |
|-----------------|-------|
| 地蛸(生)           | 350 g |
| 米               | 3 カップ |
| 醤油              | 大さじ2  |
| 酒               | 大さじ3  |
| みりん             | 大さじ1  |
| 塩               | 小さじ1  |
| (蛸のぬめり取りの塩は分量外) |       |
| 生姜の絞り汁          | 適宜    |

**作り方**

- ①米は洗って筈にあげておく。
- ②蛸は内臓を取り除き塩で十分に揉んでぬめりを取る。
- ③下こしらえた蛸は、適当な大きさにぶつ切りして、分量の調味料を全部合わせた中に20分程度浸け込んでおく(塩は後から)。
- ④炊飯器に米、塩、蛸の浸け汁も加え、味を調べて水加減する。
- ⑤最後に蛸を入れてざっくりとかき混ぜて炊く。
- ⑥盛り付ける時、上に細かく切った青ねぎを散らしても良い。

**コツ・ポイント**

- 蛸は生姜汁を入れた調味液に浸けて生臭味を消すと同時に下味をつける。
- 干蛸を酒に浸して薄く切って人参や牛蒡など他の具も入れて五目飯にしても良い。

(文責：藪本治子)

この郷土料理は、鈴鹿市山本町ならではの調理法でつくられている。この地域の「とりめし」は椿神社の参詣者に振る舞っていたのが最初であり、昭和44年頃から商品化された。

**【材料】 4人分**

|       |       |
|-------|-------|
| 米     | 4 合   |
| 鶏肉    | 160 g |
| 人参    | 100 g |
| こんにゃく | 100 g |
| 砂糖    | 30 g  |
| 醤油    | 70ml  |
| 酒     | 70ml  |
| サラダ油  | 30ml  |

**作り方**

- ①鶏肉とこんにゃくは細かく切る。人参はささがく。
- ②鍋にサラダ油を入れ、鶏肉を炒める。十分炒めたら、こんにゃくを加え炒める。
- ③別鍋に酒を煮きり、人参のささがきと②を加えて醤油で調味する。煮汁は少し残す。
- ④炊き上がったご飯に具と煮汁を加え、混ぜ合わせる。

**コツ・ポイント**

- ここの「とりめし」は、材料を油で炒めることが他地域とは異なる。

(文責：岡野節子)

この郷土料理は、三重県から和歌山県・奈良県の山間部で米の収穫量の少ない地域で創意工夫された食べ方で、三重県では南牟婁郡紀和町板屋、紀宝町、鵜殿村、一志郡美杉村太郎生、度会郡大内山間弓などに食習慣が残されている。茶粥を調理する地域では自宅の周辺に茶樹が植えてある。また、平成13年の鵜殿村での聞き取りの際、夏には近代的な保温式弁当筒に冷たくしたものを入れ職場に持参し、食欲のないときでも食がすすむという話を聞いた。

**【材料】 4人分**

|       |      |
|-------|------|
| 米     | 140g |
| 水     | 8カップ |
| 塩     | 少々   |
| ほうじ茶  | 大さじ1 |
| 塩(好み) | 少々   |

**作り方**

- ①米はさっと洗い、ざるで水切りをする。
- ②鍋に水8カップ入れ、沸騰させ、茶汁を作る。
- ③①の米を入れ強火でふたをせずに炊き上げる。時々攪拌とアクを取り除く。  
加熱時間は15～20分間でできあがる。

**コツ・ポイント**

- 使用する茶葉は緑茶よりほうじ茶、はぶ茶、自家製茶などがよい。
- 茶粥は盛りつけたら熱いうちにいただく。水分が多いため満腹感があるが数時間後には空腹を感じる。また、夏はうんと冷やすと食欲が出る。
- 季節によりさつまいも、餅、えんどう、とうもろこしなどを加えてもよい。

(文責：岡野節子、成田美代)

雑穀が見直されているが、かつては増量の目的でいろいろな雑穀が用いられた。

**【材料】**

|            |      |
|------------|------|
| ひえ(精白したもの) | 1カップ |
| 白米         | 9カップ |

**作り方**

- ①ひえをフライパン等で焦げ目がつくまで煎る。
- ②①を白米の中に入れ、ご飯と一緒に炊く。

(文責：広瀬元久)

水田の少ない志摩、南島町などで、米の増量材としてひじきを入れたひじき飯を、日常食として食べてきた。

▷「郷土料理とおいしい旅11 愛知・三重」朝日新聞社編 野沢敬 1985年を参照。

**【材料】 4人分**

|       |        |
|-------|--------|
| 米     | 3カップ   |
| 乾燥ひじき | 20g    |
| 人参    | 1本     |
| 薄揚げ   | 2～3枚   |
| サラダ油  | 大さじ2   |
| だし汁   | 1/2カップ |
| 醤油    | 50ml   |
| 砂糖    | 大さじ2   |

**作り方**

- ①米は炊く30分前に洗い、ざるにあげ、普通に炊いておく。
- ②ひじきを水に戻し、人参は小さいいちょう切りにする。
- ③薄揚げを縦に3つ割りし、小口から刻む。
- ④ひじき、にんじんをサラダ油でよく炒め、だし汁と薄揚げを加えて煮る。  
さらに醤油、砂糖で調味し、①の炊きあがったご飯に混ぜ合わせる。

(文責：別所志津子)

伊賀上野・名張地方の郷土食で、中勢地方のさぶらき御飯と作り方・趣旨など同じものであるが、呼び名が異なる。豊作を願って、初めて田植えをする時に水戸口へお供えし、田の神に感謝する。1月～12月分と田の神の分合わせて13個をしょうけ(ざる)に盛る。大豆のように大粒の米がたくさん採れるようにと大豆を炊き込んだごはんをふきの葉で米俵の形に包んだもの。田植えの「小屋(間食)」として作られる。ふきの香りと塩味の豆ごはんがおいしい。

豆類の中で、ただ一つ上向きに実るので縁起が良いといわれるそら豆や、その他えんどう豆でも作る。ふき俵には、「田畑仕事のおやつ」、「小屋に手を洗わなくてもよい」、「食べた後の包み、すなわち蒔の葉は自然に返る」など、生活の知恵がある。

**【材料】**

|     |      |
|-----|------|
| 米   | 5合   |
| 大豆  | 1合   |
| 塩   | 1つまみ |
| 蒔の葉 | 適宜   |

**作り方**

- ①乾し大豆は、前日に炒って吸水させ、皮を除いておく。
- ②白米と吸水させた大豆、一つまみの塩を入れて、ご飯を炊く。
- ③手のひらに蒔の葉をのせ、ごはんが温かいうちに蒔の葉で包む。
- ④蒔の茎のすじの部分をさいて結わえる。

(文責：成田美代)

大紀町錦は、ぶりを使った料理が美味しいところで、いろいろな料理のあと、ぶりの「アラ」で、ぶりご飯を炊く。寒ぶりは12月～2月、春ぶりは3月～4月頃で、寒ぶりより春ぶりの方がよく獲れる。

**【材料】**

|       |        |
|-------|--------|
| 米     | 3カップ   |
| 水     | 2.8カップ |
| ぶりのアラ | 適量     |
| 人参    | 100g   |
| 牛蒡    | 100g   |
| 椎茸    | 3～5枚   |
| 酒     | 大さじ3   |
| 醤油    | 大さじ5   |
| みりん   | 大さじ2   |
| 砂糖    | 大さじ1   |
| 塩     | 小さじ1/2 |

**作り方** 坂口貴也子さんにお聞きました。

- ①米は、洗ってざるに上げる。
- ②ぶりのアラは、きれいに洗って、ご飯を炊く釜に入るくらいに大きく切り分ける。
- ③牛蒡は、さがきにして水につけてからざるに上げる。人参は、小さい短冊切り。椎茸は、細切り。
- ④釜に①の米を入れ、水・人参・牛蒡・椎茸を入れ、その上に②のぶりのアラをのせる。☒をあわせて上からまわしがけるように入れて炊く。
- ⑤ご飯が炊き上がったたら、ぶりのアラを取り出す。このときぶりの身は残してご飯に混ぜる。

**コツ・ポイント**

- 好みにより、食するときに生姜の千切りか、みじん切り、木の芽を上にもせてもよい。

(文責：北村さだ)

主に北勢から愛知県にかけての郷土料理で、かつては人寄せ事の際には必ず作られていた。「ぞうすい」と名は付いているが、炊き込みごはんである。



熊野地方では、「昆布」に「喜こぶ」をかけて、喜びごとには欠かすことのできない料理。昆布は平安時代から朝貢品のリストにあるほど、古くから商品化されていた。江戸時代には大阪に入って板昆布に加工されていた北海道の昆布が、熊野地方にもたらされていたため、昆布を使う食文化が発達した。板昆布のかわりに薄焼き卵で巻きずしを作る「玉子巻きずし」もこの地方独特の巻きずしである。

**【材料】 4本分**

米 .....200g  
 水(米重量の1.4倍) .....280ml

**寿司の芯**

人参 .....半本  
 干しいたけ .....6枚  
 かんぴょう .....20g  
 ほうれん草 .....50g  
 ごぼう .....20cm 1本

**合わせ酢**

酢 .....30ml  
 塩 .....4g  
 砂糖 .....20g

板昆布 .....4枚  
 (2枚を半分にか切る)

**作り方**

- ①米を炊き、熱いうちに合わせ酢をかけて混ぜ、酢が馴染んだら冷ます。
- ②寿司の芯を準備する。  
 ◇かんぴょうは塩でもんで水に浸け、浸け汁で柔らかく煮る。  
 ◇ほうれん草は色よくゆでる。  
 ◇人参は1cm角に細長く切る。  
 ◇干しいたけは水で戻して幅1cmに切る。  
 ◇ごぼうは縦4つ切りにし、水につけてあくを抜く。
 

|                                 |
|---------------------------------|
| 煮出し汁で煮て、<br>砂糖・酒・薄口醤油で<br>調味する。 |
|---------------------------------|
- ③板昆布は芯を煮た残り汁で3分位煮て、そのまま汁の中で冷まし味を含ませる。
- ④巻きずしの上に③を置き、すし飯を広げる。その上に芯になる具をご飯の真ん中に並べて置く。板昆布上の飯の端と端を合わせるように巻く。昆布の巻き終りを下にして置き、横からはみ出してくるすし飯は手で入れ込む。
- ⑤味が馴染むまで少し置いてから八つに切る。

**コツ・ポイント**

● **うす焼き卵の作り方**

薄焼き卵(4枚)の材料＝卵2個・だし汁1t・砂糖2t・塩少々・片栗粉2t  
 薄焼き卵は卵液を漉してから4枚焼く。これを昆布のように用いて巻く。

- **さんまずしを昆布で巻いた昆布巻きずしもおいしい。**

(文責：中山ひさ子)

尾鷲から和歌山県新宮市に伝わる伝統的なすし。この地域ではさんまのことをさいれという。祭りや正月など祝事の日に各家庭で作られていた。本来は頭も尾も付けた姿ずしである。秋刀魚は9月頃に北海道沖で捕れ三重県沖には11月下旬頃から南下してくる回遊魚である。熊野市で漁獲する頃は秋刀魚の脂肪が落ち、姿もほっそりしてあっさりしているので丸干しにしても油焼けしにくいし、刺身や酢で締めてもおいしい。

秋刀魚の漁獲港は県内の遊木町が有名で、秋刀魚は月夜には獲れず闇夜に獲れるが、七里御浜から沖に見る漁り火はとても美しい。秋刀魚の季節外にはいわし(かたくちいわし、まいわし)、あじ、かますでも姿ずしが作られる。これらのすしは日常的にも作るが、祝い行事の時の引き出物として折り詰めにしたり、正月にはたいていの家庭で欠かさない食べ物で、最近ではスーパーマーケットで酢づけした“すしな”の秋刀魚が販売され、簡単に作れるようになっていく。

熊野市有馬町にある産田神社では、子どもに中骨が付いたままのさんまずしなどを食べさせ、健やかな成長を願う「奉飯」と呼ばれる行事がある。産田神社は、イザナミの命が火の神カグツチを産んだ場所と伝えられ、子育てや安産にご利益があるとされている。さんまずしは中骨を除くのが一般的だが、奉飯用は骨付きで作られる。「気骨のある子に育てほしい」という願いのほか、カルシウムを補う意味もあったのではないかと考えられる。

みえ食文化研究会では、平成11年9月4日、さんまずしを大宮町から御浜町までの4カ所で買い、味比べをした。

一般に言う五目ずしのことで、東紀州では「かき混ぜずし」または単に「かき混ぜ」と呼ばれる。熊野市・御浜町・紀宝町・紀和町・鶴殿町あたりで作られる。

冠婚葬祭や、日常でも寿司に入れられる珍しいものが手に入った時や人の寄り集まる時にしばしば作られる。春はごんばち(イタドリ)や竹の子、ワラビ、ゼンマイ、蕨などの山菜を入れ、夏はトイモのもんだもの等季節にとれるものを彩りを考え、奇数取り合わせる。何時の時期でも必ずシビや魚の酢づけしたもの、刻み昆布を入れ旨味とする。材料は細かく刻んで炊き合わせて酒・砂糖・塩・醤油で味付けして、汁がなくなるまで煮て酢飯に混ぜ込む。9月の道作り(昔から210日頃に、各家から出合って公共の道路の草刈りや道直しなどを行っている)の時は、地域にもよるがこの時に、出合った女性の食事当番が、かき混ぜを作ってソフトボール大に丸く握り、トイモの葉に包んで昼食に出します。道作り終了後は、酒を飲む人はトイモの酢の物などをつまみに談笑し、飲まない人はかき混ぜを家に持ち帰る。子供にとってはこの土産のかき混ぜはとても待ちどうしかったことを思い出す。

トイモは一志町波瀬では“ハスイモ”と呼び、安濃町あたりでは生のまま皮をむいて、日に干して乾燥させ保存食とする。これを刻んで煮物や味噌汁に入れて食べると生とは違ったシャキシャキとした食感がある。

**【材料】 4人分**

|           |       |
|-----------|-------|
| 米         | 3合    |
| 水(米の2割増)  | 650ml |
| 合わせ酢      |       |
| 酢         | 70ml  |
| 砂糖        | 60ml  |
| 塩         | 小さじ2  |
| 具         |       |
| 干しいたけ     | 10g   |
| 揚げ        | 15g   |
| ごぼう       | 40g   |
| 高野豆腐      | 20g   |
| だし汁       |       |
| 生節又は魚の酢じめ | 18g   |
| さやいんげん    | 55g   |
| 人参        | 70g   |

**作り方**

- ①米を洗って分量の水につけておいて、炊く。
- ②飯が蒸れたら魚と合わせ酢を入れて、切るように混ぜる。次の煮た具を入れて混ぜ込む。
- ③具を切って煮る
  - ◇干しいたけ・高野豆腐を水につけて戻しておく。
  - ◇人参・ごぼうは縦に太い場合は6等分(細い場合は4等分)にしていちよう切りにする。
  - ◇生節を網にのせてあぶる。細かくさいて合わせ酢につけておく。
  - ◇高野豆腐・あげ・しいたけを1×0.3×0.3の大きさに切る。
  - ◇さやいんげんは色よく茹で、短い斜め切りにする。さやいんげん以外の材料、ひたひたの煮出し汁を入れて煮、調味する(砂糖 大さじ3、酒 大さじ1、醤油 大さじ4)。煮汁がなくなるまで煮る

**コツ・ポイント**

- 中に入れる具は奇数にし、その季節のものを入れる。例えば、春はふき・グリーンピースなど、冬は大豆の水煮を入れたりもする。東紀州地域では、魚を入れる家が多い。

(文責：中山ひさ子)

## 【材料】 6~7人分

|                       |                  |
|-----------------------|------------------|
| 米                     | 4合               |
| └ 水                   | 790ml (米容量の1.1倍) |
| 合わせ酢                  |                  |
| ┌ 酢                   | 100ml            |
| └ 塩                   | 10g              |
| └ 砂糖                  | 120g             |
| 人参                    | 90g              |
| さやえんどう                | 12g              |
| 干しいたけ                 | 5g               |
| 卵                     | 32g              |
| しめさば<br>(こはだ・あじ・さんま等) | 120g             |
| はらんの葉                 |                  |

## 【作り方】

- ①ご飯を炊いて、すし飯を作る。
- ②人参は型に合わせた薄切りにし、甘辛く煮る。しいたけは、煮て調味してからそぎ切りにする。卵で厚めの薄焼き卵を作り、型に合わせて細く切っておく。さやえんどうはさっと塩茹でにし、水にとる。しめさばはそぎ切りにしておく。
- ③押し型にはらん(または山みょうが・レタス)をしいてすし飯を入れ、押す。
- ④上になんじん、さやえんどう、しいたけ、卵焼き、しめさばを色取りよく並べ、再び押す。
- ⑤押し型の大きさにあわせて、つくる層の分だけ③④を繰り返す。
- ⑥型から出して、適当な大きさに切り、盛り付けて完成。

## 【コツ・ポイント】

- 味は濃いめに付ける。

## 【材料】 4人分

|            |       |
|------------|-------|
| 米          | 600g  |
| 酢          | 100ml |
| 塩          | 15g   |
| 卵          | 2個    |
| 砂糖         | 大さじ1  |
| 塩          | 少々    |
| えんどう       | 50g   |
| だし汁        | 100ml |
| 人参         | 100g  |
| しいたけ       | 3枚    |
| └ しいたけの戻し汁 | 200ml |
| └ 醤油       | 大さじ4  |
| └ 砂糖       | 大さじ4  |
| └ みりん      | 小さじ2  |
| さんま(酢づけ)   | 200g  |

## 【作り方】

- ①すし飯を作る。
- ②人参は押し型の長さになり、椎茸の戻し汁で椎茸とともに醤油、砂糖、みりんで煮る。
- ③卵は焼き、押し型に合わせ切る。
- ④えんどうはだし汁で加熱する。
- ⑤押し型にみょうがの葉を敷き、すし飯を乗せ、具を中心から並べ、みょうがの葉と具を交互にのせ、重石をかける。

## 【コツ・ポイント】

- すし飯の上のせる具の魚類は、さんま、あじ、さば、しび(まぐろ)など地域により異なる。また、すし飯の下に敷くのはみょうがの葉、はらん、山いちごの葉、からし菜、レタスなど異なる。
- この郷土料理は各家庭で調理されるばかりではなく、すし店で買い求めることもできる。

(文責：成田美代、中山ひさ子)



上はしいたけの戻し汁。

## 2. あげずし

精進ちらしと同じ材料で、すしめしに細かく刻んだ具と黒ゴマをまぜ、煮汁を切ったあげに詰める。あげの形は対角線に切った三角、半分に切ったもの、あげを裏返しにして詰めたものなどがある。すしめしに具を混ぜずに、あげに詰めたものがある。

## 3. 漬物すし

なす、きゅうりのぬかづけ、伊勢たくあん、みょうがや赤紫蘇の甘酢漬け、芋茎の梅酢漬け、瓜等の粕漬け、梅干などを使って海苔巻き、にぎり、ちらしにする。

(文責：北村さだ)

### 【主食系 26】

## 押しずし・こけらずし

⇒P178

東紀州では人寄せ事やお目出度いときに、型に入れて押し固める押しずしがよく作られる。それは東紀州の豊かな木材(主にひのき)を利用したすし型が発達したことによると思われる。また最近は伝統的な型に加えて、少人数に適用出来る様に扱いやすい小型のものや一人用、一段用など多くの型が作られている。

二木島町、尾鷲市、海山町では、押しずしのことをこけらずしという。祭りや、結婚式などの祝い事、60歳の還暦祝いの時にはたくさん作って、切り分けて親戚、近所に配り、共に祝い合う。「こけら」とは、こけら落としの「こけら」で、めでたい事を表す。材料は奇数にし、必ず魚を使う。魚はその時の旬の魚を使う。数日間食べるため味は濃いめに付ける。押し型には、米一升型、五合型、三合型などいろいろなサイズがある。また尾鷲市須賀利地区で、二升半用の押し型も使われている。

### 【その1】

#### 【材料】 押し型1個分

|         |           |
|---------|-----------|
| 米       | 4合        |
| 合わせ酢    |           |
| 酢       | 100ml     |
| 砂糖      | 120g      |
| 塩       | 10g       |
| 人参      | 200g      |
| だし汁     | 100ml     |
| 薄口醤油    | 大さじ1      |
| みりん     | 大さじ1      |
| 砂糖      | 大さじ1/2    |
| 干しいたけ   | 6枚        |
| もどし汁    | ひたひたにつかる位 |
| 薄口醤油    | 大さじ1      |
| 砂糖      | 大さじ1 1/2  |
| 酒       | 少々        |
| さやえんどう  | 50g       |
| だし汁     | 100ml     |
| 薄口醤油    | 小さじ1      |
| 砂糖      | 小さじ1/2    |
| しめさば*   | 1/2尾分     |
| 卵       | 2個        |
| 山みょうがの葉 |           |

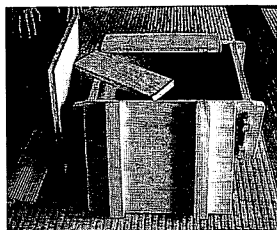
#### 【作り方】 松井まつみさん他にお聞きました。

- ①ごはんをたき、合せ酢をあわせてすしめしにする。
- ②具はそれぞれの調味料で炊き、たんざく切りにする(人参、しいたけ、さやえんどう)。
- ③卵は薄やきにしてたんざくに切る(砂糖大さじ1、塩・酒少々)。
- ④押しずしの型の底に山みょうがの葉を敷き、すしめしを置き、その上に5種類の具をいりどりよく並べる。また、山みょうがの葉、すしめし、具をかさね、これを3~4段作る(1段1段ふたでしっかり押す)。
- ⑤ふたをして重しをして約40分おく。
- ⑥型から出して切りわけ、盛りつける。

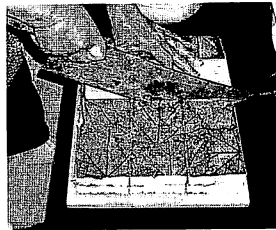
#### 【コツ・ポイント】

- 魚は他にさんま・あじでもよい。上にのせる具は5種類など奇数にする。

\*しめさばとは、生ずし(塩さばを塩抜きし、酢につけたもの)を甘酢につける。  
甘酢(酢 大さじ2、砂糖 小さじ1/2)



二升半用押し型



押しずしを切る。

【材料】 4人分

|        |         |
|--------|---------|
| まあじ    | 8尾      |
| 生姜や青じそ | 適量      |
| すし飯    | 茶わん3~4杯 |

作り方

- ①あじは頭から背開きにして、塩じめをして半日~1日置く。その後、ぜいごと中骨、ヒレ骨を取り酢で1~2時間しめる。
- ②すし飯を握り、甘酢に漬けた生姜や青じそをはさんであじのをせて握る。

コツ・ポイント

- 紀州では初夏から夏に作る。あじの代わりに、かますなどでも姿ずしが作られる。あじやかますは8~10cm位の大きさがよい。
- 酢じめは、摘果した温州ミカンの汁を搾って入れると香りがよい。

(文責：中山ひさ子)

【材料】

|              |       |
|--------------|-------|
| いわし(長さ約10cm) | 30尾   |
| 塩            | 適量    |
| 酢            | 50ml  |
| 米            | 2合    |
| 合わせ酢         |       |
| 米酢           | 大さじ2½ |
| 砂糖           | 小さじ2強 |
| 塩            | 小さじ1  |
| 生姜           | 1片    |
| いり白ごま        | 大さじ2  |
| 甘酢生姜         | 適量    |

作り方

- ①いわしは頭と内臓をとり、薄い塩水で洗って手開きし、中骨と腹骨をとる。
- ②盆ざるに①のいわしを並べ、両面に適量塩をふって5~6時間以上おく。
- ③②のいわしを水で洗ってざるに上げ、酢に漬けて少しおく。
- ④ごはんに合わせて酢(煮きったもの)を混ぜて冷ます。生姜を千切りにし、かるくすったごまと共に酢飯に混ぜる。
- ⑤④の酢飯を握りずしの大きさに握り、③のいわしの汁気をきってのせる。
- ⑥器に盛り、甘酢生姜を添える。

コツ・ポイント

- いわしは天候や漁の具合によって随分価格が違い、買い時は天気が続いているときがよい。店で買うときは身がぴんと張っているもので、大きさよりも鮮度が第一。うろこがついていて背の色が濃く腹が銀色に光っているもの、体に比べて頭が小さく見えるものを選ぶとよい。

(文責：小坂節子)

東紀州地方ではお盆には各種の精進ずしを作る。

1. 精進ちらしずし

お盆には精進煮しめを作る。その煮しめなどを具に使ったちらしずしをつくる。

熱いごはんを計量してボールにいれ、手早く熱いご飯全体に合わせ酢を馴染ませる。その後、すしめしを飯切りのように給水性のある広い容器に移し、風を当て人肌まですしめしを冷ます。

しいたけ、人参、ごぼう、レンコン、高野豆腐、味付け油揚げ、きゅうりの塩もみ、青紫蘇の葉、塩ゆでインゲンの薄切り、錦糸玉子、生姜の甘酢漬など旬の野菜を使って、細かく刻んだ具はめしに混ぜ、人参、しいたけ、錦糸玉子は2~3センチの長さの千切りに切ったものを飾り付ける。

人参の花形やしいたけの亀甲、レンコンの末広など切り方、盛り付け方を工夫すればより楽しい精進すしになる。

**【材料】**

|    |                   |
|----|-------------------|
| 米  | 1 升               |
| 醤油 | 1 合               |
| ぼら | 1 尾<br>(700~800g) |
| ねぎ | 3 本               |
| 酒  | 少々                |

**作り方** 「わたしたちの村の行事と行事食」から抜粋

- ①米は洗しておく。
- ②ぼらは鱗を取り、はらわたを出し、鍋にぼらを入れ、かぶるくらいの水をいれて煮る。火を止めたら骨を取り除きぼら身を取り出す。
- ③釜に米を入れ、ぼらを煮た汁と、醤油、水をいれ、ぼらの身をのせ、普通に炊く。
- ④ねぎは2cm長さのぶつ切りにして、ご飯が炊き上がったら葱を入れて10分くらい蒸らし、その上に酒少々ふり入れ5分蒸らして、混ぜ合わせて出来上がり。

(文責：乾 尚美)

**主食系 21****まつたけごはん****【材料】**

|                  |             |
|------------------|-------------|
| 米                | 1.8ℓ (1 升)  |
| 薄口醤油             | 150ml (8 勺) |
| 酒                | 90ml (5 勺)  |
| だし汁<br>(じゃこ、こんぶ) | 1900ml      |
| まつたけ             | 2 本         |
| 油揚げ              | 5 枚         |
| 青ねぎ              | 3 本         |

**作り方** 「風土に生きる三重の味」より

- ①米は炊く30分前にかし上げておく。
- ②だし汁に醤油と酒を混ぜておく。
- ③まつたけはうす切り、油揚げは細かく切っておく。
- ④①と③を混ぜて炊飯器に入れ、②を加えて炊く。炊き上がりに刻みねぎを加え十分程蒸らす。

**コツ・ポイント**

- まつたけはゴミを取り除いてさっと洗い、ぬれ布巾でふく程度にする。水につけて洗うと香りがそこなわれる。香りは少々落ちるが、ラップできっちり包んで冷凍すると冬場でも楽しめる。

(文責：福田良彦)

**主食系 22****落花生ご飯**

⇒P177

**【材料】**

|                          |        |
|--------------------------|--------|
| 米                        | 5 カップ  |
| 水                        | 5 カップ  |
| 落花生<br>(生のもの、薄皮はそのままで使う) | 2 カップ  |
| 筍                        | 150g   |
| 人参                       | 100g   |
| 干し椎茸                     | 80g    |
| シーチキン                    | 1 缶    |
| 醤油                       | 80ml   |
| 酒                        | 1/2カップ |
| だし昆布                     |        |

**作り方**

- ①落花生は、一晩水につけておく。
- ②米は、炊く1時間前に洗い、ざるに上げ水を切っておく。
- ③干し椎茸は、水で戻して、千切り。筍、人参も同様に千切り。
- ④椎茸、筍、落花生を分量の調味料で薄味をつけておく。
- ⑤炊飯器に、米、人参、シーチキン、④の椎茸、筍、落花生を汁ごと入れて、水を加えて炊き上げる。

**一口メモ**

- 東紀州では、薄皮をつけたままの生の落花生を、砂糖と塩で煮豆にする。

⇒P222参照

(文責：みえ食文化研究会)

|      |      |                   |           |
|------|------|-------------------|-----------|
| ①大宮町 | ¥650 | 腹開き、辛子、柚子の香り、ごま付き | 柑橘類の酢使用せず |
| ②海山町 | ¥600 | 腹開き、辛子付き          |           |
| ③尾鷲市 | ¥500 | 腹開き、生姜付き          | 柑橘類の酢使用   |
| ④御浜町 | ¥400 | 背開き、尾頭付き          |           |

このように、津から離れ、熊野に近づくにつれて価格は安くなり、また尾鷲以南では、柑橘類のしぼり汁が使用されていた。その反面、海山町では辛子が使用されていた。また、さんまの開き方にも特徴がみられた。

参加者の意見をまとめておく。

|      |  |
|------|--|
| ①大宮町 | ●さんまの締めがきつい。 ●ごま入りである。<br>●さんまの味が十分した。 ●あっさりした味である。  |
| ②海山町 | ●味にこくがある。 ●さんまは肉厚である。<br>●身の締め方、ご飯の味がきつく、塩、酢の後味が残る。<br>●油っぽく思う。 ●生臭さが残る。                             |
| ③尾鷲市 | ●すし飯が甘い。 ●柑橘類のさわやかな酸味がする。 ●後味が良い。  |
| ④御浜町 | ●ご飯(寿司飯)がもちりしている。 ●酢がよく利いている。<br>●他の店とは味が異なる。 ●さんまが少し塩辛い。<br>●さんまの身とご飯がバランスよく、家庭的又は伝達していききたい自然の味である。 |

なお総合的な意見として、以前はもっと魚の新鮮な生臭さがあったように思うが、今はどこのを食しても誰にでも好まれるような食べやすい味になっているように感じる。それぞれが研究されたのだろう。

|                           |         |
|---------------------------|---------|
| <b>【材料】 8本分</b>           |         |
| 飯                         |         |
| 米                         | 600g    |
| 水                         | 1000ml  |
| さんま                       | 8尾      |
| 塩じめ用塩                     | 40g     |
| 酢締め下漬け用果汁<br>(橙、レモンなどを絞る) | 適宜      |
| 酢締め本漬け用                   |         |
| 酢                         | 魚重量の30% |
| 砂糖                        | 酢と同量    |
| 合わせ酢                      |         |
| 酢                         | 180ml   |
| 砂糖                        | 70~100g |
| 塩                         | 15~25g  |

### 作り方

- ①さんまを背開きにする。頭は除いても付けておいてもよい。内臓、えら、目玉を取り出してサッと水で洗い、布巾で水分を拭き取る。
- ②魚の重量の5~7%の塩を魚の表面に丁寧にする。
- ③魚の塩じめができたら、手で中骨を起こし、腹骨、側線の小骨を丁寧に取る。表面の中央に付いているうろこを尾から頭側に向かって爪でこそげて丁寧に洗って水分を拭き取る。
- ④酢じめする。下漬け20分位、その後本漬けする。本漬けは30分~1日浸ける。
- ⑤米が炊き上がった熱いうちに合わせ酢をかけ、切る様に混ぜ、酢が馴染んだら冷ます。
- ⑥巻き簀の上に、水分を軽く絞った魚を置く、飯はさんまの大きさと長さに合わせて少し固めに握る。それをさんまの上に乗せて巻き簀で形を整える。

### コツ・ポイント

- さいれずし用のすし飯は軟らかめに炊く。
- 一晩置いてから食べると馴染んでおいしい。

(文責：中山ひさ子、成田美代)

志摩半島地域の郷土料理である。「手こね」の由来は、漁師が船上で捕れた魚をすぐに調理し、手で混ぜ合わせたことから、「混ぜる」の、この地方の言い方「こねる」にちなんで、「手でこねる」→「手こね」と呼ばれるようになったと言われている。

**【材料】 4人分**

|     |       |                    |
|-----|-------|--------------------|
| かつお | ..... | 1/4身               |
| 青じそ | ..... | 8枚                 |
| 生姜  | ..... | 1かけ                |
| A   | 醤油    | .....大さじ 5         |
|     | みりん   | .....大さじ 2         |
| B   | 砂糖    | .....大さじ 3         |
|     | 酢     | .....大さじ 4         |
|     | 塩     | .....小さじ 1         |
|     | のり    | .....              |
| 米   | ..... | 1 1/2カップ<br>(240g) |
| 昆布  | ..... | 10cm               |

**作り方**

- ①昆布を入れて、容量の1割増しの水で御飯を炊き(沸騰直前に昆布を取り出す)、Bを合わせて冷ます。
- ②Aを煮立てて冷ましておく。
- ③かつおはそぎ切りにし、②に漬け込む(5~30分)。なお鮮度で漬け込み時間は調節する。
- ④青じそは千切り、生姜も千切りにする。
- ⑤①に③の漬け汁をふりかけ、かつおを加えて④と千切りにしたのりを散らす。

**かつおの捌き方**

- ①うろこを落とす(うろこは多くない。胸びれから背にかけて少し存在する)。
- ②頭を落とす準備の処理、内臓を除く準備の処理を行う(胸びれの後ろに斜めに包丁を入れ、また腹びれの横に斜めに包丁を入れる)。
- ③頭を背側から腹側に折り曲げ、頭と繋がったままの内臓を一緒に引き去る。  
→水洗いしたらドレスのできあがり。
- ④魚を立てて、背びれを落とす。
- ⑤三枚おろしにする。すなわち背部分に包丁を入れ、背骨に沿って包丁を進め、次いで腹側に包丁を入れ、背骨に沿って包丁を進め、最後に背骨と片身はずす。→フィレのできあがり。
- ⑥腹膜と共に、肋骨をそぎ落とす。
- ⑦フィレの中央にある血合いと骨を切り取る。
- ⑧皮を引く。→形・表面を整えて、節(柵)のできあがり。

**コツ・ポイント**

- このレシピは最もオリジナルに近いもので、好みで錦糸玉子や甘煮椎茸、人参などを散らしたり、混ぜてもよい。また、かつお以外にまぐろなどでも作ることができる。
- すし飯が生暖かいときに混ぜ込むのがコツである。冷めてからだて御飯がだんごになって混ぜにくい。商売用では魚を上に乗べているが、本来は混ぜ込むものである。

(文責：みえ食文化研究会)

なれずしとは塩漬けた魚類を飯と共に漬けて発酵させるもので、発酵が進むにつれて「馴れる・熟れる」状態になることから、「馴れずし・熟れずし」と呼ばれている。また一部の地域ではくされずしとも呼ばれている。これは乳酸発酵によって酸味が増して酸っぱくなるもので、現在の酢を使用したすし(早ずし)<sup>1)</sup>の原点として位置づけられるものである。かつて我が国には郷土色豊かな各種のなれずしが見られ、琵琶湖周辺の鮒ずし<sup>4)</sup>はその典型例であるが、今日では多くのものが廃れ、現存するものは少なくなっている<sup>2) 3)</sup>。

三重県内のなれずしについては、伊勢市のあゆなれずし、安芸郡芸濃町萩野のこのしろなれずし、阿山郡伊賀町音羽のこのしろずし、東紀州(南牟婁郡)のあゆなれずし・さんまなれずし・さばなれずしなどが残っている。また



平成17年には伊勢市磯神社の祭礼用にたいとあじのなれずしが漬けられていることが分かった。これらのなれずしについて、漬け方や特徴について述べる。

## 1. 東紀州のなれずし——さんまなれずし、あゆなれずし、さばなれずし

現在漬けられているのは、三重県東紀州の熊野川沿い一帯である。紀宝町朝里での聞き取り調査先のご主人(64歳)が子どもの頃は「あまご」のなれずしも作っていたし、「はや」がたくさん獲れたときにはこれも漬けるという。また紀宝町成川、および熊野市金山では、さんまのなれずしが漬けられている。

なれずしを漬けるには、まず魚を塩漬ける。さんまは秋から初冬にかけて熊野灘沖で漁れる脂の抜けた新鮮なさんまを買い求め、背開きして塩漬ける。さばは1尾400g以下の新鮮な小鯖を3枚下ろしにしてその身だけを1ヶ月位塩漬ける。塩漬期間が短かったり、塩分濃度が薄いと生臭みが残るという。熊野川で漁れる脂ののった大きな雄あゆを頭尾共につけて、腹開きし、塩漬けておく。なおこのことを「塩をまぶしてころがしておく」と表現された。

漬ける際には、魚の塩出しをする。魚の準備が出来ると、米を炊く。米は前日から吸水させておき、米8合に10cm角の出し昆布を入れ、米の倍量の水で炊き、水を噴きこぼさないようにし、沸騰したら出し昆布を取り出すと共に4~5回混ぜる。そのまま沸騰させ、その後10分弱火で炊き消火する。消火後20分蒸らす。出来上がりは硬めのおかゆ状態である。柔らかい状態を「あわーに炊く」と表現された。これを魚の長さに合わせたように、細長い俵型ににぎる。下にしゆくしゃの葉を敷く。熊野川岸の和歌山県側にある熊野川町での「なれずし交流会」においてもこの様な炊き方をしていた。

12月初旬、本漬けに入る。本漬けの方法は、先ほど準備した俵型めしを冷まし、その上に塩出した魚を乗せて準備する。その後漬け桶の底に裏白を並べ、その上にしゆくしゃの葉に魚の乗っためしを隙間無く並べる。その上に水と酒を手でぱらぱらと振りかける。その上に裏白の葉を並べる、これらを繰り返して4段重ねる。最後にもう一度裏白を一面に広げ、蓋をして重石をする。翌日表面に蓋がすっぽり浸かるように蓋の上1cm位に水または塩水を張る。すなわち水封する。

このまま、暖かいときで15日位、寒い時期では3週間(21日)前後漬け込み、どんなに寒くても1ヶ月(30日)漬けることはない。発酵終了の目安すなわち取りだし時期は蓋の上を覆っている水の表面に出来るかびの発生状況を目安にする。はじめ白いカビで、3~4日目から青いカビが生えてくる。ほぼ一面に広がったら漬け込み終了(完成)という。

発酵が終了したら、桶を傾けて水封の水を捨てる。その後、「逆押し」といって、開封の前に桶の上に重石などを載せ、その石と桶を一緒にひっくり返す。つまり桶の下に台をかませて桶が上下逆転したかたちにして水を切る工程で、1晩室温に置く。これを「逆押し」というが、地元では「逆押せ」とも呼んでいる。

仕上がったなれずしは魚の表面に羊歯の葉形がついているのが特徴である。これは紀和町のなれずし<sup>1)</sup>とよく似ている。できあがりの大きさは、さんまずし1本205~270gで17~25cm、さばずし1本150~210gで14~18cm、あゆずし1本120~195gで13.5~19cmである。生産者によって多少の差が見られる。

食べるときは、飯ごと2cm位の幅に切り、そのままでも良いが、通常醤油に七味を混ぜて、つけて食べる。冬でも冷蔵庫で冷やして食べるとおいしい。

なお、地元では、「なれずし」の他に「やりずし」<sup>10)</sup>とも呼んでいる。一旦封を開けると(口開けともいう)、酸味が増すので、早く食べきる。そのため人に配ったりするため、「やり」とは「遣り」で、親戚・知人や商売の顧客への贈答品にするためである。特にお正月過ぎると、購入する人が減るので、贈答を目的に漬けるという。特にさばずしとあゆずしは主に「やりずし」用に漬けるということであった。そして「もったる」と表現されていた(「もったる」とは「持って行って、あげる」または「もってけ」と同系かと思われる)。

なお、熊野川沿いの和歌山県側でも、先に述べた飯の炊き方と共に、漬け方も同様に行われている。

## 2. 宮川沿いのあゆのなれずし

同じあゆのなれずしでも、伊勢市円座や度会郡のあゆなれずしは、サイズも漬け方も全く異なる<sup>6) 11)</sup>。

なれずしを漬けるには、まずあゆを塩漬ける。あゆは9月から10月にかけて宮川で漁れる主に油の抜けた落ち雄あゆを、腹を開いてはらわたを取り、腹の中につぶり塩を詰め込んでそのまま、塩漬けておく。取材させていただいた方々は漁師で、自ら漁をしてとってくる。巻き網でほぼ毎日漁をするという。魚体は20cm~30cm位のも

のである。雌はあまり使用しない。

漬ける際には、やはり魚の下処理からはじまる。前日塩漬け桶から取り出して、一匹一匹丹念に目玉、うろこ、ひれを取り除き、次に水の中で腹の中の薄皮をしっかりと手で取る。このことを地元の人「肌をひく」という。この際、たわしを使用しない。そのあと水洗して、あらい水が濁らなくなるまで、何度か水を換えて洗う。この操作の間に塩出しが出来る。あまり洗いきすぎてくたくたにならないように気を付ける。これを箆に揚げておく。

魚の準備に入る一方で、めしの準備をする。まず米はふつうに食べるよりは少し硬めに炊く。これも熊野川沿いのなれずしと全く異なる。蒸らした後、すし桶のような広口の木の器に移して広げて冷まし、糍をよく混ぜて準備しておく。

12月初旬、本漬けに入る。まず漬け桶の底に1～2cm厚さにめしを敷き詰める。その上に先ほど下準備したあゆの腹に、しっかりとめしを詰めたものを隙間無く並べる。手水として普通の水をばらばらと振る。その上に薄くめしを敷き詰める。これを繰り返し、最上段にはまた、めしを少し厚めに敷き詰める。蓋をして重石を載せる。

このまま、約3週間(21日)前後漬け込む。発酵終了の目安すなわち開封の時期は蓋の上を覆っている水の表面に出来るかびの発生状況を目安にする。青カビがほぼ一面に広がったら漬け込み終了(完成)という。開封のことを「口開け」「口を切る」といい、青カビが広がった状態を、「花が咲く」と表現される。

発酵が終了したら、逆押しを行い、逆押し終了後、最上段のめしを剥いで捨てると、なれずしが現れる。

できあがりの状態は、米粒はかなり崩れ、魚体の表面にばらばら付いている程度に取り出す。あゆなれずしの大きさは魚体の大きさそのものである。そのまま食べるが、ほんのり甘く、骨ごと食べられる。魚もめしもおいしく食べられる。

度会郡ではもともと祭事用であったらしく、最初の口開けの際、中川神社に奉納しているという。

また一旦口を切ったら、1週間ぐらいで食べきる必要あるが、パックに入れて冷凍庫に入れておくと、いつまでもおいしく食べられるという。

なお、宮川流域では、佐八、葛原、川端、岩出、板東、中島、新川でも漬けられている。その中で佐八では、山の神の神事に使用されていたので、なれずしの歴史は古い。そこでの漬け方が各地に広がったと思われる。しかし少しづつ漬け方が異なるようである。例えば、あゆは6月頃からとって塩漬けしておく、米に糍を用いない、手水にみりん、焼酎、酒を使用する、などを聞いている。

### 3. 芸濃町のこのしろなれずし

伊勢別街道沿いの芸濃町では、このしろのなれずしが漬けられている。しかし近年漬ける人が減っているという。もともとは祭事用であった。

まず、このしろの調達と塩漬けである。かつては魚の行商人から購入していたが、最近では、町の中心部に買いに行く。塩漬けは、前年の秋11から12月頃背開きし、内臓とえらを取り除き、水中で特に腹の内側の黒い膜をあらまし取り除くように良く洗ってから箆にあげて水分を取り除く。そのあと、内臓の部分に塩を抱かせるようにしっかりと詰め込み、その後桶に塩をひいて、塩を抱かせた魚を並べ、1列並んだら多く塩を振り、また魚を並べる、を魚が全部終わるまで繰り返す。その後、上に重石をおいて翌年まで塩漬けする。

お正月が済むと、本漬けに入る。まず塩漬けした魚を水にとり、塩出しを行う。水に漬けながら、稲わらを10cmぐらいに切って束ねて作ったたわしで、腹の内側の黒い膜をていねに取り除く。この作業を行いながら流水で塩出しを行う。それと同時に米を炊く。炊きあがったら、水に取り、飯の表面のでんぷんを除くために水の中に入れ、表面の粘りを洗い流す。

表面の粘りを洗い流した飯粒を桶の底に3～4cm敷き詰め、先の米粒を洗った水を手でばらばら振りかける。その後、塩出しの済んだ魚の腹に粘りを洗い流した飯粒を抱かせて塩をするときと同じく、隙間無く並べる。その上に飯を重ねる。その上に柚子の葉を散らせる。これを繰り返して、最後には飯の層で終わり、内蓋をして重石を載せる。

約2ヶ月～2ヶ月半、そのまま冷暗所にて漬け込み、3月の祭礼に合わせて封を開ける。かつては萩野神社の神饌であった。今でも漬け上がると他のなれずしと同様に、予め半日ほど逆押しを行ってから、元に戻し、蓋を開けてまず1番上の飯を取り除き、魚を取り出す。2～3cm幅に切り、そのまま食する。

### 4. 鯛とあじのなれずし——「袴のすし」という。

伊勢市磯町磯神社に於いて、秋の大祭(11月24日)用に漬けられる。

漬物用魚の調達は、尾鷲市の魚屋に注文を出して確保しているという。なお、魚の数は鯛60匹、あじ85匹で、大きさは長さ15cm～17・8cm位の小さいサイズのをそろえ、背開きし、うろこ・内臓を取り除いた状態で搬入されている。8月はじめに塩漬けする。頭を外側、尾を内側にし、皮目を上にして塩の層と魚の層と交互に桶に詰める。

11月3日に本漬けを行うが、まず魚の塩出しを行う。塩漬けの桶から水の張った桶に塩漬け魚を移し、一旦洗う。もう1度真水の桶に移して1・2時間浸けて塩出しを行う(この間時々水を取り替える。水の塩味をみて塩出し状態を判断する)。その後、松の葉で作ったささら(担当者はささらと呼んでいる)を用いて、腹の部分やうろこなどを丹念に取り除き、ベニヤ板を斜めに立てかけて、魚を干す。その間に飯を炊く。飯は少し硬目に炊く。米は大体2斗炊く。炊きあがった後、一部はふりめし用に、箆に入れて水を掛けて粘りを除く。すし用には、酒を手水にして、炊いた飯300gを1個ににぎる。ソフトボール状に丸く仕上げる。祭事用なので、めしをにぎるのは男が行う。飯が全部握り終わると、漬け込みに入る。

漬け込み用桶は酒屋からもらった4斗樽を用いる。1年間使用しないので乾燥しているため、1週間ほど前から酒をかけてふやかす。これを「酒を飲ます」という。かつて(30年ぐらい前)は4斗樽4個漬けていたが、今は1個である。

桶の底に予め良く拭いた葉蘭を一面に敷き、その上に飯ボールを魚で包むように載せ、一面に並べる。1段30個ぐらい並べられる。なお、1段のことを担当者は「1へら」と呼んでいる。1へらの隙間に、先ほど用意したふり飯を詰める。これを何段か繰り返す。最上段にふりめしを1段載せる。最後に蓋をして重石をして、祭礼の日の朝まで漬ける。

祭礼用には鯛の樽ずし36個を用い、残りは氏子に配るためである。

現在まで、祭礼と関わって漬けられている珍しいなれずしである。

(文責：成田美代)

---

#### 取材・協力していただいた方々(順不同)

樋口光治様ご夫妻、楠本貢様ご夫妻、大西三春様、桜田源一様ご夫妻、小倉朝生様ご夫妻、中西様、稲垣様ご夫妻、栗本真弓様、奥山文一様ご夫妻、上野虎雄様、磯神社の構屋の皆様、広瀬元久様

---

#### 参考文献

- 1) 成田美代:すしと食文化、(三重大学工学部リカレント教育講座講演要旨集)92～103、1999
- 2) 日比野光敏:すしの歴史を訪ねる、岩波書店、1999
- 3) 中川 眸:日本のすし・富山のすし、(味噌・醤油・酒の来た道、森 浩一編)184～205、小学館、1987
- 4) 小島朝子:馴れずしー滋賀県の馴れずしを中心にー、日本調理科学会誌、32(3)、256～263、1999。ほか多数
- 5) 大川吉崇:食べもの三國誌、15～24、新人物往来社、1986
- 6) 西村亜希子他:三重県伊勢市のアユなまなれずし、鈴鹿短期大学紀要、15、149～153、1995
- 7) 水谷令子、久保さつき、西村亜希子:三重県菟野の腐れずし、鈴鹿短期大学紀要、16、1996
- 8) 久保さつき他:三重県音羽におけるコノシロのなまなれずし、鈴鹿短期大学紀要、15、157～163、1995
- 9) 水谷令子、久保さつき、松本亜希子、成田美代:あゆずしの熟成中の成分変化、日本調理科学会誌、31(3)、192～197、1998
- 10) 西島久美子:熊野地方のすし(一)、熊野誌、44号、36～48、1998
- 11) 成田美代、水谷令子、久保さつき、松本亜希子:三種のなれずしの比較、鈴鹿短期大学紀要、18、1998
- 12) 篠田 統:すしの本、柴田書店、1966

中勢地域では、春まつり、秋まつりにはしばしばいろいろなずしが作られる。押しずし、巻きずし、揚げずしなどが作られる。

【材料】

押しずし用

さばの酢漬、しいたけ、アサリ、でんぶなど

巻きずし用

ふき、ごぼう、人参など

揚げずし用

油揚げ、調味料

ずし飯用(4人分)

米……………2カップ  
(もち米を1〜2割いれるとよい)  
だし昆布……………5cm

合わせ酢

酢……………大さじ2  
砂糖……………大さじ1½  
塩……………小さじ½

作り方

- ①米は30分前にといで水気を切っておく。
- ②①の米に水加減(1割増し)をし、昆布をのせて炊く。
- ③合わせ酢を作っておく。
- ④炊き上がったご飯をずし桶に山型にあけ、合わせ酢をかけまわす。全体に行きわたるように木べらで混ぜる。風を当てるとつやが出る。

コツ・ポイント

- 混ぜずしの場合にご飯が温かいうちに具を混ぜると、ご飯がほぐれて混ぜやすい。
- にぎりずしは、すしめしにややぬくもりが残る程度でにぎる。
- 押しずしはさめてから作る。

(文責：花井真弓)

これはもともとは紀州南部(三重県東紀州や和歌山県)で食べられていたもので、季節は12月〜6月頃が中心であった。高菜を収穫して、漬け込み、それが食べられるようになる頃から、桶なくなるまでの季節に食べられる。高菜漬けの高菜で巻くので、「高菜ずし」とも言われる。

地元の人たちは、朝ごはんの時、高菜を手のひらに広げた所へ、母が温かいご飯を入れてくれ、各自で握って食べるのが楽しかったのを思い出す、と仰っている。またある人はお弁当に目張りずしを持って行ったそうで、しかも、ドッジボールぐらい大きいものだったそうである。

目はりずしと言う名前は、大きく握ったものを大口で目を開いて食べる所からついた料理名と言われている。ずし飯を用いないのに、なぜめはりずしと言うのかについては、まだ解明できていない。しかし、じっくり漬かった高菜は、酸味が増しているため、漬液の付いた軸を芯にしたり、その葉で巻いたりすることで、食べるときに酸味を強く感じることはたしかである。

軸の硬い部分は細かく切って酢醤油(酢の代わりに橙の酢を使うと香りがよい)で調味してご飯の芯にしたり、混ぜ込んだりする。野良仕事や山仕事の弁当にしたり、また遠足の時は海苔巻き風に巻いてもらったりしたという。

高菜にもいろいろな種類がある。目はりずしには赤大葉たかなの漬け物がよい。外側から順番に搔いてお浸しにしたり、塩漬けにするので、搔き菜ともいう。浅漬けにするとびりっと辛みがありこれがおいしいという人もあるが、長期保存するには二度漬けにする。熊野市飛鳥町の特産高菜は、ビタミンA・Cの他、カルシウム、リンなどを豊富に含む。また、ビタミンB<sub>2</sub>も多い。繊維が固く、塩漬けにしても変色せず、味が変わったり、異臭を放つ事が少ないのが利点である。

**【材料】 1人分**

高菜の塩漬け …………… 1枚  
 飯 …………… 100g  
 (好みて、多くしたり、減らしたりする。減らし具合によっては、高菜の葉も減らす)

**作り方**

- ①高菜は、葉と軸を切り分け、軸は細かく切り、軽く絞って酢醤油で味をつける。葉は、仕上げる大きさに応じて2～3枚に切ることもある。
- ②葉の上に熱いご飯を乗せ、軸を切って酢醤油に漬けたものをご飯の真ん中に入れる。それを葉で包んで握る。

**コツ・ポイント**

- 酢醤油をつけながら食べるとおいしい。

(文責：中山ひさ子、成田美代)

**主食系 34****伊勢うどん**

⇒P178

伊勢うどんは麺が太いため、生麺を茹でるには1時間近くかかるため、市販品は茹でうどんのみである。伝統的な伊勢うどんは、少し甘めのとろみのついたたれをからめ、せいぜい刻みねぎを散らす程度で食するのが、最近はトッピングに工夫をこらすところもみられるようになってきた。

**①伊勢うどんつゆ用出し汁の材料と作り方****【材料】 400ml分**

雑節 …………… 20～30g  
 昆布 …………… 2g  
 水 …………… 450ml

**作り方**

- ①水に昆布を入れ、半時間おく。
- ②昆布を取り出し、火に掛けて沸騰したら雑節を入れ、再沸騰後消火し、荒熱が取れたら漉す(雑節で濃いめの出しをとる。煮干しを使うこともある)。

**②伊勢うどんつゆの材料と作り方****【材料】 20人分**

たまり醤油 …………… 400ml  
 みりん …………… 400ml  
 砂糖 …………… 20g  
 だし汁 …………… 400ml

**作り方**

- ①みりんを鍋に入れて火にかけ、アルコールを飛ばす。
- ②たまり醤油と砂糖を加え、一煮立ちさせる。
- ③出し汁を加えて煮立ったら出来上がり。

**③伊勢うどんの作り方****【材料】 1人分**

伊勢うどん …………… 1玉  
 伊勢うどんつゆ …………… 40～50ml  
 刻みねぎ …………… 少々

**作り方**

- ①伊勢うどん1玉を熱湯の中で茹で、湯をきる。
- ②丼に盛り、伊勢うどんつゆを掛けて、刻みねぎを散らして、供する。

(文責：吉崎浩司)

# 主菜系

## 主菜系①

### あじのたたき(なめろう)

⇒P179

尾鷲地域では新鮮なあじが毎朝漁港にあがる。尾鷲でのあじの食べ方の一つである。新鮮なものがおいしい。元東紀州活性化協議会事務局長 岩田昭人氏に指導を受けたものである。

#### 【材料】

|     |     |
|-----|-----|
| あじ  | 5匹  |
| 味噌  | 適宜  |
| 大葉  | 数枚  |
| 生姜  | 1かけ |
| 二杯酢 |     |
| 塩   | 少々  |
| 酢   | 適宜  |
| 醤油  | 適宜  |

#### 作り方

- ①あじを氷を入れた塩水に5～6分つけた後、鱗を落とす。
- ②あじのぜいごをとり、頭を落とし、腹わたを取る。流水で腹をきれいに水洗いする。大きい場合は三枚におろす。水気をしっかりふきとる。
- ③小あじの場合は骨ごと包丁でたたく。三枚におろした場合は小さく小口に切り、それから包丁でたたく。その際、大葉、味噌、生姜も一緒にたたく。
- ④器に盛り付け、二杯酢で食べる。

#### コツ・ポイント

- たたいたものを油で揚げてもいい。やいてもよい(サンガ焼きという)。
- また、汁物の種にしてもよい。
- 三枚下ろしにした中骨を空揚げにすると、骨せんべいになる。カリカリとしておいしいし、栄養的にもよい。

(文責：みえ食文化研究会)

## 主菜系②

### あゆの甘露煮

⇒P179

あゆがたくさんとれた時に、焼いて乾燥して保存しておき冬場の魚のないときに食べる。

#### 【材料】

|     |      |
|-----|------|
| あゆ  | 1kg  |
| 醤油  | 1カップ |
| 砂糖  | 250g |
| 酒   | 大さじ2 |
| みりん | 少々   |
| 番茶  | 適量   |

#### 作り方

- ①乾燥させたあゆの骨を柔らかくするためにひたひたの番茶で1時間位煮る。
- ②分量の調味料と水を入れ、とろ火で3時間位煮る。
- ③仕上がりにみりんを少量入れてさらに煮汁がなくなるまで煮る。

(文責：新聞脩子)

## 主菜系③

### いさきのミンチ

⇒P179

いさきは夏の魚。方座浦の大敷網で獲れたいさきの小さいものは、頭を切り落とし、腸を抜き、内臓をきれいに洗い、皮をむき、ミンチにかける。小骨も混じっているがミンチにかけてあるので、さほど気にせず食べられる。

一番のお勧めは、丼ものです。あたたかいご飯の上に、いさきのミンチに青葱の刻んだもの、みょうがの刻んだもの、青唐辛子の刻んだもの、青紫蘇の刻んだもの、わさびなど、好みの物を混ぜて醤油を少し垂らして、ご飯と混ぜながらいただく。青紫蘇の葉でくるむようにして食べてもおいしい。