

【材料】 1人分

高菜の塩漬け …………… 1枚
 飯 …………… 100g
 (好みで、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だが、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あがり。

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。

●いさぎのつみれ

いさぎのミンチに卵と片栗粉を混ぜ、熱湯の中に一口大の大きさにスプーンで落とし、ゆがく。吸い物に入れたり、いさぎだんごとして砂糖醤油の味付けをして食べる。

●あげもの

いさぎのミンチに卵とパン粉と片栗粉を混ぜ、好みでねぎや生姜汁など香りのあるものを混ぜ、団子やはんぺいのようにし、油で揚げる。

卵やパン粉や片栗粉はつなぎでもあり増量剤でもあり、ふんわり滑らかに仕上がる。混ぜ合わせた時の感触で用量を決める。

(文責：乾 尚美)

主菜系④

伊勢海老のうに焼き

⇒P179

【材料】

| | |
|----------|------|
| いせえび | 1尾 |
| 粒うに | 大さじ1 |
| 卵黄 | 1個分 |
| 塩 | 少々 |
| 酒 | 少々 |
| パセリ | 1枝 |
| レモン | 1/2個 |
| デンファレ(花) | 2つ |

作り方

- ①頭のつけ根に庖丁を入れ、ひねるようにして身をはずす。
- ②腹側を上にしてまな板にのせ、殻から少しずつ身をはがす。
- ③オーブンの天板にのせて塩と酒少々をふり、200℃で焼く。
- ④うにと卵黄をすり混ぜてのばし、ハケで③に塗り乾かす程度に焼く。
- ⑤殻と頭をさっと焼いて④と盛り合わせる。付け合せにパセリ、レモン、花を飾る。

コツ・ポイント・エピソード

- うにの風味を生かすために身を先に焼いておき、うにを塗ったら乾かす程度にさっと焼く。
- 生きたものは、しこしこした歯ざわりと甘味があり美味なので新鮮を尊ぶ。加熱調理は鬼殻焼き、具足煮、味噌汁に入れば長者汁となる。西洋料理では、ボイルした伊勢海老の背を割いて冷蔵し、各種ソースをかけて食することが多い。

(文責：小坂節子)

主菜系⑤

こいの筒煮

⇒P179

【材料】 4人分

| | |
|---------|------------------|
| こいのぶつ切り | 4きれ (500gとして) |
| 醤油 | 100ml |
| みりん | 50ml |
| 酒 | 100ml |
| ざらめ | 100g |
| 粉山椒 | お好みで少々 |

作り方

- ①こいはうろこをはぎ、真子以外の内臓を除き、ぶつ切り(筒切り)にする。
- ②調味料を煮立てた中に、①を並べ入れる。
- ③煮汁が均等に回るように、落としぶたなどの工夫をする。煮汁が1/3量位になるぐらいまで煮詰まったら、火を止め、煮含ませるように冷ます。
- ④食べるときに好みで粉山椒を振る。

コツ・ポイント

- 内臓を除くとき、真子を残す。真子が珍重される。

(文責：成田美代)

【材料】

旬のかつおの血合い部分

赤味噌

| | | | |
|---|------|-------|-------|
| └ | にんにく | …………… | 1～2かけ |
| └ | 生姜 | | |

薬味

青紫蘇の葉、青葱の小口切り、
わさび、生姜、にんにく、醤油、
酢 など

【作り方】

- ①新鮮なケンケン漁のかつおを三枚におろし、血合い部分を使う。
- ②血合い部分を、まな板の上で、出刃包丁の重みを利用してトントンとたたき、細かくたたき。
- ③にんにく・生姜は、別に細かくたたき、赤味噌をあわせてさらにたたき混ぜる。
- ④最後に、好みで青葱の小口切り、青紫蘇のみじん切りなどたたきのなかに混ぜる。
- ⑤小さなハンバーグのような形にし、皿にのせて盛りつける。薬味を添える。

【コツ・ポイント・エピソード】

- かつおのたたき状態にしたものにパン粉と卵をよく混ぜハンバーグの形にし、中温で中まで十分加熱し、最後に高温で短時間パッと揚げるとかつおハンバーグになる。
- 好みの薬味と醤油を少しつけて、そのまま少量づつなめるように食べると酒の肴になる。熱いご飯にのせて食べてもおいしい。

(文責：乾 尚美)

【材料】 4人分

| | | |
|--------------|-------|----|
| さんま | …………… | 4尾 |
| 砂糖、醤油 | …………… | 適宜 |
| 土生姜(梅干しでも良い) | | |

【作り方】

- ①さんまは2～3つに筒切りにする
- ②鍋に、砂糖・醤油、薄切り土生姜を入れて火にかけ、煮立ったらさんまを入れて煮付ける。

(文責：中山ひさ子)

【材料】 4人分

| | | |
|-------|-------|-------|
| 地蛸(生) | …………… | 450g |
| 里いも | …………… | 500g |
| 酒 | …………… | 大さじ3 |
| みりん | …………… | 大さじ1 |
| 砂糖 | …………… | 大さじ2 |
| 醤油 | …………… | 大さじ3 |
| 二番だし | …………… | 500ml |

【作り方】

- ①内臓を取り除いて塩で揉んで下処理をした蛸を適当な大きさに切る。
- ②里いもは皮をむいてこれも適当な大きさに切っておく。
- ③深めの鍋に蛸、里いも、出し汁を入れて強火にかける。
- ④沸騰したら火を弱めてアクをすくい、落とし蓋で5、6分煮た後で酒、砂糖を加えてしばらく煮てから醤油を入れて落とし蓋をして柔らかくなるまで煮る。この間時々煮汁をすくってかけ、味を全体になじませる。
- ⑤深めの器に盛り煮汁をかける。上に柚子の皮の千切を添えても良い。

【コツ・ポイント】

- 里いものほかに大根やジャガイモなどの野菜と煮ても美味。

(文責：藪本治子)

海に面した三重県では、魚類が種類・量ともに豊富である。食品成分表に名前のない魚も多い。そんな中でも漁獲量が少なく、大衆魚の場合は、大きな市場に回らず、地元消費されることが多い。これらを地元では、刺身以外は大抵煮物が焼き物にして消費される。量が多いと干物にもされる。魚の煮物として、じふを挙げることができる。じふとは、魚を使ったすき焼き風煮物のことで、使用される魚はさんまやこがとお、さばやそまなど主に背の青い魚なら何でも良い。やはりポピュラーなものはさんまである。また取り合わせる野菜類もその時あるもので良い。尾鷲では「へか」とも呼ばれ、紀北地方中心によく食べられている。東紀州の人たちは献立に窮すると、「今日はじふにしようか」と、家庭料理の定番として手頃な料理として食卓に上るといふ。すき焼きのように鍋料理として食べると、食べる量が分からなくなるという場合は、1人前ずつ盛り付けると良い。

【材料】 4人分

| | |
|------------------|------|
| こがとお など | 2匹 |
| 白菜 | 200g |
| 玉ねぎまたはねぎ | 150g |
| 糸こんにゃく | 200g |
| 焼き豆腐 | 100g |
| しいたけ | 100g |
| しめじ | 50g |
| 煮汁用 | |
| 酒 | 200g |
| 砂糖 | 60g |
| 醤油 | 70ml |
| (みりんを入れる場合は大さじ2) | |

作り方

- ①魚は一口大に切り、他の材料もすき焼き風に適度な大きさに切る。
- ②なべに調味料を入れて煮て、煮汁をつくる。
- ③上記の煮汁に各材料を入れ、すき焼きと同じ要領で煮る。
- ④沸騰したらアクをとる。
- ⑤一人分ずつ盛り分ける。

コツ・ポイント

- 分量や種類にあまりこだわらず好きな具をいれて良い。
- すき焼き風に溶き卵をつけて食べてもおいしい。

(文責：成田美代)

【材料】

| | |
|--------------------------|---------|
| 豆腐 | 2丁 |
| さんま(三枚おろし骨抜き) | 2尾 |
| 春菊 | 1束 |
| ねぎ | 1本 |
| 生姜 | 1かけ |
| わかめ | 好みの量 |
| だしこぶ | 10cmくらい |
| つけだれ | |
| 醤油・酢・柚子・かぼす・七味唐辛子などお好みで。 | |

作り方

- ①豆腐1丁は、6つか8つの奴に切る。
- ②土鍋か厚手の鍋に、昆布を乾いたふきんで砂をサッとふきとり、鍋底へ敷き、水を半分ほど張って、昆布のだしを出させるため、30分ほどおく。
- ③春菊は洗って軸の硬い部分は切り落とし、長さを2つか3つに切る。
- ④葱は、洗って、斜め切りする。
- ⑤生姜は、洗って、大振りに薄くきる。生臭みを消すためと体を温かくする効果があるために入れる。
- ⑥さんまは小骨をとって一口サイズに切る(さんまの脂多すぎるときは、ザルにのせ、熱湯をまわしかけ、余分な脂をとる)。
- ⑦鍋を火にかけ、煮立ったら、生姜、さんま、ねぎ、豆腐、春菊を入れ、火が通ったものから、お好みのつけだれで食べる。

コツ・ポイント

- 豆腐とさんまの相性はとてもおいしく、わかめをいれても安価です。
- 材料は、相性の良い組み合わせであれば、おいしくいただけます。

(文責：中山ひさ子)

【材料】 4人分

| | |
|------|------|
| トイモ | 3本 |
| 豚肉 | 100g |
| 塩、胡椒 | |

作り方

- ①トイモは皮をむいて大きくさがく。
- ②豚肉は2cmぐらいに切り、トイモと共に炒めて、塩、胡椒で味を付ける。卵を入れても良い。

(文責：中山ひさ子)

伊賀といえば「でんがく」といわれるくらい伝統的な食べものである。新鮮な動物性たんぱく質に乏しく、冬は内陸性気候の伊賀盆地では、主要な蛋白源として活用されていた伝統が今も生きている。

でんがくとは、もともと能の田楽からきたもので、さすが能楽の始祖観阿弥・世阿弥の出身地らしいいわれである。竹串を打った豆腐が白装束を着て能を舞う姿に似ていることから、でんがくと呼ばれるようになったといわれる。

伝統的な伊賀のでんがくは豆腐をよく水切りし、一丁を8等分する。それぞれをさらに5等分してそれを一組とし、竹串を5本ずつ末広に打つ。この竹串を打った5本一組を「一手」と呼ぶ。つまり豆腐一丁から八手のでんがくができる。

伊賀地方では細長い木枠の中に泥土を塗り固めたでんがく専用の火鉢を「でんがくこんろ」といい、一昔前まではどの家庭にも見られた。これに炭をおこし、一手ずつ焼いていく。両面に少し焦げ目がつくくらいに焼けたら、木の芽味噌をわらの穂で作ったはけで塗り、表面が乾いたらできあがり。木の芽の香りと味噌の香ばしさが、淡泊な豆腐を引き立て、とてもおいしい。

でんがくは、木の芽の季節のほか、大みそかに食べるという習慣がある。大みそかにでんがくを焼くのは、今年一年の無事を感謝し、新しい年の息災を祈って災を焼き払う、という意味がこめられているとのことである。

▷農文協：三重の食事、参照

【材料】 4人分

| | |
|-----------------|--------|
| 木綿豆腐 | 1丁 |
| 田楽味噌(ねり味噌) | |
| 【合わせ味噌】 | 大さじ4 |
| 砂糖 | 大さじ1～3 |
| みりん | 大さじ1～3 |
| (甘みは、味噌の味により加減) | |
| だし汁 | 適宜 |
| 木の芽 | 適宜 |

作り方

- ①味噌に砂糖を入れる。みりんを少しずつ入れて味噌をとく。火にかけてよく練る。甘みをたしかめ、濃いときはだし汁で調節する。
- ②豆腐をふきんで包み、均等に重石をして水を抜く(水分を取る際、一度湯通しし、冷やして作ると長持ち)。
- ③水抜きした豆腐を横にそぐ。8つ切りくらいが適当。さらに5個に切る。
- ④串を通し、両面こんがり焼く。味噌をつけてきつとあぶり焼きをし、器にもる。季節によって、春は木の芽味噌にし、冬は柚子、その他の季節は青のり、ごま、ねぎを使う。

(文責：谷口水穂、成田美代)

南勢町相賀浦では、あいごのことをあい、しいらのことをとうひやくと呼ぶ。これらを背開きにし、塩をして一晩おく。翌朝、塩を洗い、吊るし、朝の風にあて、カチカチになるまで1週間くらい天日干しする。塩加減とよく乾燥させることで保存がきく。

あいやとうひやくは生で食べるより、干魚として魚の獲れ難い冬場の保存食に作られる。特にあいは、南勢町相賀浦では酒のつまみに正月三が日はなくてはならぬ郷土食で、調味は干すときの塩味だけ。塩加減で旨味が決まる。

塩は生魚の身や脂肪のつき具合や気温や天候によって加減する。

あい、鱗はほとんどなく身の多い魚であるが、背びれ、腹びれに鋭く長い毒とげがあり、刺されたら医者にかかっても治らないといわれるほど痛みがある。魚のにおいも独特の強いアンモニア臭があり、地元ではこのにおいを「あいのしょんべ」といっている。あいを食べたことのある人は「このにおいがするとたまらん」というほど独特の旨味を思い出させる臭さである。

とうひゃくは、頭でっかちで身はやや薄く長い胴体で、皮に細かな薄い鱗がある。生食は刺身にし、加熱調理ではフライにして食べる人もいるが、あい同様に干物にして保存食にする。酒のつまみとして食べるが、あいより味がやや淡白であいのような独特の臭さがなく、身はやや薄く脂肪も少ない食べよい保存食である。

食べる時はたっぷりの湯を沸かし、切らずにぐつぐつ20～30分煮込み、食べよい柔らかさになったら引き上げる。切らずに皿に盛る。あまりにも大きなとうひゃくは食べよい大きさに切って皿に盛りつける。温かいうちに食べるとうよい。手で皮をはぎ、骨をとりながら身を食べる。なおこの料理は「煮魚」と書いて「こうお」と読む。

(文責：乾 尚美)

主菜系 14

へその塩焼き

⇒ P179

【材料】 4人分

ぼらのへそ…………… 4個(4尾分)

作り方

ぼらの内臓の胃の部分からへそをとり、水できれいに洗い、水気を拭き取り、ばらばらとへそに塩をふり、中まで火が通るように焼く。または串に刺して焼く。

コツ・ポイント

- 盛り付け方に工夫し、珍味の雰囲気を出すとへその値打ちも上がり珍味らしくなる。
- へそは塩コショウ味にし、油少々で炒めても美味しい。鳥の砂肝と同様の歯ざわりがある。

(文責：乾 尚美)

主菜系 15

ぼたん鍋(いのしし鍋)・僧兵鍋

⇒ P179

飯南町や飯高町、宮川村、紀和町、紀宝町、尾鷲市、熊野市など、三重県の山間部には野生のいのししが出没する。その害を防御するために東紀州各地に猪垣が築かれ、残されている。猟師達は山野に生息する猪を、鍋や味噌煮等にして食べている。

また菰野町には、もとは湯の山温泉のほぼ中央部にある三岳寺の僧兵が食べていたものと伝えられている僧兵鍋がある。当時は猪、鹿、狸、キジバトなどの肉と山菜が用いられていたとのことであるが、現在は現代風に食べやすくアレンジされている。一般的に「ぼたん鍋」と言われるものと類似である。

【材料】

猪肉、豆腐、こんにゃく、ねぎ、人参、味噌たれ、やさしい、しいたけなどのきのこ適宜

作り方

- ①味噌たれ、みりん、醤油、塩、酒を火にかけ、溶いて鍋用のつゆを作る。
- ②溶けた味噌たれに、猪肉、豆腐、椎茸、ねぎ、野菜などを入れ、煮る。
(すき焼き風に炊き込む)

(文責：成田美代)

ぼらのあらい 酢味噌添え

平成13年9月28日NHK「ゆうがたチャンス」の生放送(津市大門より)で紹介したレシピである。

【材料A】4人分

あらい

| | | |
|-------|-------|------|
| 刺身用ぼら | | 1/2尾 |
| 青しそ | | 4枚 |
| ミョウガ | | 4個 |

酢味噌

| | | |
|-----------|-------|------|
| 味噌 | | 30g |
| 酢 | | 大さじ1 |
| 砂糖 | | 大さじ1 |
| だし汁 | | 少々 |
| (味噌をのばす用) | | |

作り方

- ①ぼらは新鮮なものを求め、三枚におろす。
- ②腹骨、小骨をとって塩をして10分位置き、酢あらいをして冊どりにする。
- ③冊どりにしたぼらを薄くそぎ切りにして氷水に放し身を締める。
- ④フキンを敷いた上に氷水から上げたぼらをおき、丁寧に水気をふく。これを器に盛り、青しそを敷いた上にミョウガの千切り又は白髪ネギなどのツマを添えて食卓に出す。
- ⑤味噌は分量の材料を合わせる。

コツ・ポイント

- 酢味噌の他、辛子味噌、もみじおろしも合う。
- 沖ぼらは白身の魚で、あらいや刺身などナマで食べるのがおいしい。また、寒ぼらはぼら臭さが少なく感じ一番うまいし値段も高い。
- 人によっては鯛よりクセがないとも言う。
- セロリ、赤ピーマン等の野菜と共に海鮮サラダ、カルパッチョにしてもおいしい。
- 冊どりにする。赤身の部分は変色しやすいのできれいに除いて白身だけにする。
- 刺身やあらいが残ったら、濃い目の塩をして身をしめ、酢洗いし、甘酢につける。ぼらずしは、この酢漬けを散らしゃ押しずしに使う。

(文責：みえ食文化研究会)

ぼらの刺身 酢味噌添え

⇒P179

【材料】4~6人分

| | | |
|--------|-------|----|
| ぼら | | 1尾 |
| 刺身のツマ | | 少々 |
| 旬の香り野菜 | | 少々 |

酢味噌

| | | |
|-----|-------|------|
| 白味噌 | | 50g |
| 砂糖 | | 大さじ1 |
| みりん | | 大さじ2 |
| 酢 | | 大さじ2 |

作り方

- ①ぼらを三枚におろし、皮ひく。皮下の赤い部分をひとすじ残し切りとる。
- ②ぼらは薄く削ぎ切りにする。
- ③酢味噌の材料を滑らかになるまで混ぜてから焦がさないように中火で練り、冷ます。
- ④酢味噌を付けていただく。

コツ・ポイント

- 皮をひくとき、皮下にある赤身の層を一筋残すようにひくと、白身に丹頂のように赤が美しい。
- 刺身のツマは青紫蘇の葉やみょうが、白髪大根、白髪ねぎ、おろし生姜などの香り野菜を添えるとよい。
- 酢味噌に、摘果みかん、ゆずなど柑橘の汁や皮すりおろしたもの、溶きがらし、おろし生姜、すりゴマなど好みの風味付けをすると更に美味しく召し上がれます。

(文責：乾 尚美)