

#### 【材料】

米	4 カップ
合わせ酢	
└ 酢	80ml
└ 砂糖	大さじ 5
└ 塩	大さじ 1
貝(あおやぎ)	15個
└ 醤油	少々
いわしの酢漬	中 3 匹
海老	100g
しめじ	70g
└ 人参	小 1 本
└ 出し汁	適量
└ 薄口醤油	大さじ 1
└ 砂糖	小さじ 1
さしみわかめ	30g
└ 醤油	少々
青しそ	10枚
紅生姜	20g
プチトマト(赤)	15個
プチトマト(黄)	10個

#### 作り方

- ①米は洗って、30分水きりする。
- ②小鍋に酢、砂糖、塩を入れ火にかけ合わせ酢を作っておく。
- ③貝はさっと火をとおり、醤油を少々入れて味をつける。
- ④いわしの酢漬は食べやすい大きさに切る。
- ⑤海老は殻ごと塩茹でにし、殻をむき、食べやすい大きさに切る。
- ⑥しめじは石づきを取り、荒くほぐし、人参はいちょう形に切る。鍋に人参と出し汁を入れ一煮立ちしたらしめじを加え、薄口醤油、砂糖で味をつけておく。
- ⑦さしみわかめは洗って食べやすい大きさに切り、醤油をふり下味をつける。
- ⑧青しそは千切りする。
- ⑨①を1割増しの水加減で炊き、10分ほどむらし、半切り桶にうつし、②の合わせ酢をまんべんなくふりかけ、2～3分むらし木じゃくしで手早くまぜる。
- ⑩⑨へ⑥⑦を入れ、ざっくりまぜる。
- ⑪器に⑩を盛り、③④⑤、紅生姜、青しそ、プチトマトを色どりよく盛りつける。

(文責：真弓多喜代)

#### 【材料】 流し箱1箱分

生落花生	2 カップ(260g)
└ 水	3 カップ
芋くず	1 カップ(130g)
└ 水	3 カップ
モロヘイヤ(粉末)	大さじ 1 強
塩	少々
酒	少々
つけ汁	
└ だし汁	大さじ 4
└ 醤油	大さじ 1
└ みりん	大さじ 2
└ おろし生姜	少々

※土佐酢風でもよい

#### 作り方

- ①落花生は熱湯にしばらくつけて皮をむく。
- ②①と水3カップを一緒にミキサーにかけ、絞り汁をとる。絞り汁にモロヘイヤを入れ、更にミキサーにかける。
- ③芋くずを水3カップでといて漉しておく。
- ④②と③をあわせ、火にかけしゃもじで練り混ぜる。固まってきたら弱火にして、すりこぎで更に約40分練り続ける。すりこぎで混ぜ、鍋底が見えれば出来上がり。
- ⑤型に手早く流し入れ表面に水で濡らしたラップをあて冷ます。固まったら型から取り出し、好みの大きさに切る。
- ⑥おろし生姜をのせる。

(文責：加藤宏子)

## 柿の天ぷら

**【材料】**

蓮台寺柿	2個	
衣	卵	小1個
	冷水	150ml
	小麦粉	100g
小麦粉	少々	
揚げ油	適量	

**作り方**

- ①柿は皮をむき、櫛形に切って種をとる。
- ②卵を割りほぐし、冷水と小麦粉を混ぜ衣を作っておく。
- ③①の柿に小麦粉をふり、衣をたっぷりつけて、170℃の油でカラッと揚げる。

**コツ・ポイント**

- 蓮台寺柿を栽培している伊勢市の柿の木クラブの会員がおすすめる柿料理の一品。大根おろしや天つゆを添えていただく。

(文責：真弓多喜代)

## 健康ふりかけ

**【材料】**

じゃこ	25g
かつおぶし	50g
ごま	25g
砂糖	大さじ1½
醤油	¼カップ
酢	大さじ1½
みりん	大さじ1½
粉末緑茶	10g

**作り方**

用意した材料を混ぜ合わせるだけ。  
ごはんのにせて食べる。

▷情報提供：水沢茶農協

(文責：庄山ふみ)

## こんにやくずし

⇒P251

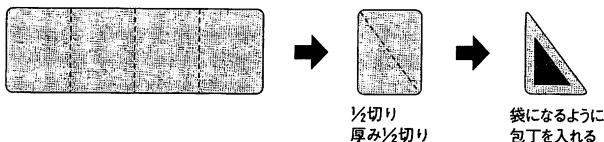
**【材料】 4人分**

米	140g	
水	200ml	
Ⓐ	酢	20ml
	砂糖	15g
	塩	少々
Ⓑ	こんにやく	3枚
	出し汁	300ml
	砂糖	15g
	醤油	60ml

**作り方**

- ①米は分量の水で炊飯する。Ⓐの合わせ酢を混ぜ、ずし飯を作る。
- ②こんにやくはⒶのように切り、Ⓑで味つけをする。
- ③三角に切ったこんにやくの中に①をつめる。

**こんにやくの切り方**



**コツ・ポイント**

- この料理は豆腐屋はあるけれど、油揚げはないという山奥の地域で工夫された献立のひとつである。こんにやくを三角に切り、味つけをしてその中(Ⓐ)にずし飯をつめたもので、あげずしにみたてたものである。
- 三角形の袋の中に人参、ひじき、ごぼう、しいたけなどを加えると栄養的にもよい。
- いただく時こんにやくにからしをぬってもよい。

(文責：岡野節子)

**【材料】**

乾しいたけ	4～5枚
小麦粉	180g
砂糖	40g
塩	小さじ1
ごま	大さじ2
ぬるま湯	70ml

**作り方**

- 乾しいたけは水にもどし、みじん切りにしておく。
- 乾いたボールに小麦粉・しいたけ・ごま・砂糖・塩を入れ、ぬるま湯をポタポタ落としながら箸でかき混ぜる。
- 次に手でちぎりながら10分間ほど力を入れてこねる。
- ③を2つに分け、ラップに包んで1時間ほどねかす。
- ④を5mmの厚さに切り、打ち粉をした板の上で木の葉形にめん棒でのばす。
- ⑤を低め(160℃)の油で周囲がきつね色になるまで揚げる。

**コツ・ポイント・エピソード**

- 昭和61年度きこ料理コンクール三重県大会の特賞作品

(文責：真弓多喜代)

**【材料】**

するめいか(大)	1パイ (400g位)
冷や飯	100g
プロセスチーズ	60g
Ⓐ ベーコン	みじん切り 20g
刻みパセリ	大さじ2
Ⓑ トマトケチャップ	大さじ2
塩	適量
胡椒	適量

**作り方**

- するめいかは、胴に指を入れて足の付け根をはずすようにして内臓を抜き、よく水洗いする。足は、細かくきっておく。
- 冷やご飯に、5mm角に切ったチーズ、Ⓐを加えて混ぜる。Ⓑで味を整える。
- いかの胴に②の混ぜご飯を詰め楊枝でとめる。
- いかを皿にのせ、蒸気の立った蒸し器にいれ、約20分間蒸す。
- 蒸しあがったら、いかを取り出し輪切りにして、器に盛り付ける。

**コツ・ポイント**

- いかに飯を詰め過ぎると、いかが破れてしまう場合があるので、詰めすぎない。
- 唐辛子極少量、ピーマンやスイートバジルなど好きな香草を炒めてご飯にまぜると一味風味豊かになる。

(文責：乾 尚美)

三重県版きりたんぼといったところ。原料には良質な一志米を使用し、餅米やその他の添加物一切を混ぜないで作る。作り方は、固めに炊いてつぶしたごはんを棒に巻きつけて、遠赤外線を使ってじっくりきつね色に焼き上げたものである。これの開発秘話については、JA三重が減反政策の前、米余りと言われていた時代、米の消費拡大のためのメニューづくりに打ち込んでいた。一方で、農業法人モクモクでは伊勢赤どりの料理法を考えていた時で、両者が出会い、話し合っていたところ、きりたんぼがひらめいた。きりたんぼの本場秋田では、秋田の地鶏である比内どりを使用してきりたんぼ鍋が作られ、ごぼう、きのこなどの地場の野菜をふんだんに取り入れている。そこで、味も濃厚で、肉質の縮まりの良い伊勢赤どりは比内どりに劣らず勝るので、三重県ならではのおいしいきりたんぼ鍋ができると考えられた。きりたんぼ風加工品に「伝兵衛」とネーミングしたのは、おいしい米を伝えていきたいという意味をこめ、「伝米」から、素朴さ・田舎・郷土を感じさせる字「伝兵衛」に置き換えたという。

開発から3年目の平成元年に「三重のふるさと食品コンクール」で知事賞を受賞した。(文責：成田美代)

この献立は、地産地消ネットワークみえプロジェクト活動事業として、三重県の食材を使った子供郷土料理講習会において平成14年7月27日(土)、真弓多喜代、岡野節子、北村さだが講師となって指導したものである。

**【材料】 大1皿分**

鶏むね肉	1枚
玉葱	1個
なす	1個
トマト(大)	1個
ピーマン	3個
卵	3個
ナチュラルチーズ	150g
バター	20g
塩	少々
こしょう	少々
パセリ	少々

**作り方**

- ① トマトの皮を湯むきする。
- ② 鶏むね肉、玉葱、なす、トマト、ピーマンを食べやすい大きさに切る。
- ③ フライパンにバターを入れ、鶏むね肉、玉葱を炒める。
- ④ ③になす、トマト、ピーマンを加え、さらに炒め、塩、こしょうをする。
- ⑤ ④を耐熱の器に入れる。
- ⑥ ⑤へ割りほぐした卵を入れ、ナチュラルチーズ、刻みパセリを上のにせる。
- ⑦ ⑥を180℃のオーブンで10分焼く。

(文責：岡野節子)

**【材料】**

なばな	500g
ささみ	300g
片栗粉	適量
だし昆布	5cm位
△ マヨネーズ	大さじ4
白味噌	大さじ2
酒	大さじ2
酢	大さじ2

**作り方**

- ① なばなはさつと塩茹でし、5cm長さに切る。
- ② ささみは筋を取り除き、薄くそぎ切りにし、片栗粉をまぶす。
- ③ △を混ぜ合わせ、たれを作る。
- ④ 鍋にだし昆布と水を入れて、沸騰させ①、②を入れて煮えたらすぐ取り出し、③のたれをつけて食べる。

**コツ・ポイント・エピソード**

- 三重なばな料理コンテスト入賞作品、あっさりとしていておいしい。

(文責：真弓多喜代)

**【材料】**

なばな	2把(400g)
人参	1/2本
大根	1/4本
昆布	5cm
唐辛子	1本
塩	30g
酒	大さじ4
みりん	大さじ2
醤油	大さじ2

**【作り方】**

- ①なばなはさっと湯通しして、ざるに広げて冷ます。大根と人参は4cm長さの割り箸位の太さに切り、ボウルに入れ、塩大さじ1をふって、軽く重石をして1~2時間おく。
- ②漬物容器に①をひとつかみ入れ、平らにならし塩小さじ2位をまんべんなくふる。またなばんを入れ塩をふる。これを繰り返して終わったら重石をして2~3時間おく。
- ③鍋に酒、みりんを入れ、火にかけて煮切る。そこへ醤油と細く切った昆布と種を除き、小口切りにした唐辛子を加え、火を止める。
- ④①の人参と大根を絞ってボウルに入れる。②のなばなは塩がなじんでいれば水気をよく絞り、2~3cmに切って、①と同じボウルに入れ、③の漬け汁をまわしかけよく和える。軽く重石をして(中皿2枚位)味をなじませる。
- ⑤2時間位したら食べられる。密閉容器で3~4日保存できる。

(文責：真弓多喜代)

**【材料】 4人分**

木綿豆腐	1/2丁
白ごま	小さじ4
砂糖	12g
塩	少々
なばな	100g
人参	40g
薄口醤油	8ml
だし汁	適宜

**【作り方】**

- ①豆腐は、湯通しして水気を切る。
- ②なばなは塩少々加えた熱湯で茹で2cmの長さに切る。人参は、2~3cmの長さに切り、下味をつけておく。
- ③すり鉢でごまを香ばしく搗り、豆腐、砂糖、塩、人参の汁を加え搗る。  
②を加え、さっくりと和える。

(文責：真弓多喜代)

**【材料】**

なばな	2把
ベーコン	80g
塩	少々
こしょう	少々
油	大さじ2

**【作り方】**

- ①なばなはさっと洗って3~4cmに、またベーコンも3cm位に切っておく。
- ②フライパンに油を熱し、①を炒め、なばながしんなりしたら塩、こしょうで味を整える。

**【コツ・ポイント】**

- なばなとベーコンの味が、マッチしておいしい。強火で手早く調理すること。ベーコンから塩味が出るので味付けに注意する。

(文責：真弓多喜代)

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

**【材料】 4人分**

ぼら	片身
食パン(4枚切り)	2枚
干し椎茸	3枚
料理酒	1/2カップ
土生姜	少々
白洗いごま	1カップ
片栗粉	大さじ3
塩・こしょう・調味料	各少々
牛乳	1/2カップ
カレー粉	大さじ1
揚げ油(サラダ油・ゴマ油)	適宜

**作り方**

- ①ぼらは三枚におろして片身を2cm位の厚みのそぎ切りにして、すぐ氷水につける。取り出して水分を拭き取り片手鍋に並べて土生姜を薄く輪切りにしてのせ、その上に料理酒を振りかけてさっと煮る。白くなったら皿に取り出す。
- ②干し椎茸は水で戻しておく。それを細切りにしてフライパンに油をひいてこんがりとなるまでいためる。
- ③フライパンに油をひいて①のボラを適当な大きさに切っていため、塩・こしょう・調味料で味付けし②の椎茸を加えカレー粉を入れて味を整える。
- ④食パンは4等分に切り、中心に切り目を入れ片栗粉を薄く付けて③を詰める。
- ⑤④に片栗粉を薄くまぶし牛乳をくぐらせ、洗いごまをたっぷり付けて揚げ油でからっと揚げる。
- ⑥盛り付けは、そのままでもよいが三角に切り分けると中身がよく見える。

**コツ・ポイント**

- カレー味をつけることによって、子供から大人まで食べられる。

(文責：北村さだ)

**【材料】 4人分**

ぼら	三枚おろしの片身
塩・こしょう	少々
バター・サラダ油	適宜
生姜の絞り汁	好みで適宜
にんにくのすりおろし	好みで適宜
キャベツ	1/2個
玉ねぎ	2個
ピーマン	4個
しいたけ	4個
人参	1本
味噌だれ (味噌・砂糖・みりん・醤油を好みで配合、ときまぜておく)	

**作り方**

- ①ぼらは三枚に下ろし、小骨、皮は取り除く。塩コショウをまぶしておく。
- ②熱したフライパンにサラダ油・バターを溶かし、ぼらを入れ、好みで生姜汁・にんにくも入れ、蓋をしてぼらの両面をこんがり焼き、中まで火を通す。
- ③周囲に適当な大きさに切った野菜を入れ蓋をし野菜に半ば火が通ったら味噌だれを野菜にかける。
- ④ぼらの身をわりほぐしながら野菜と混ぜて食べる。

**コツ・ポイント**

- ぼらは特有の臭みがあるので、バターや香辛料を使いこんがり風味と味噌味で気にならないようにし、ぼらと野菜を食べられるようにした。野外料理にも適している。
- 魚や、野菜はそのときどきのもので美味しく楽しくいただけます。

(文責：乾 尚美)

## モロヘイヤと伊勢芋の天ぷら

**【材料】**

モロヘイヤ	1 把
伊勢芋	中 1 個
片栗粉	大さじ 1
塩	少々
油	3 カップ程

**作り方**

- ①モロヘイヤは洗って、細かくきざむ。
- ②伊勢芋は皮をむきすりおろす。
- ③①に片栗粉をふり入れて混ぜ、塩少々を加え②の伊勢芋と混ぜる。
- ④油を熱し、170～180℃になったら③をスプーンですくっておとし入れて揚げる。

**コツ・ポイント**

- モロヘイヤと伊勢芋がなじみやすいように片栗粉を混ぜる。

(文責：真弓多喜代)

## モロヘイヤと納豆の和え物

**【材料】 5～6人分**

モロヘイヤ	1 把
納豆	1 パック
醤油	小さじ 2
練り辛子	少々

**作り方**

- ①モロヘイヤは洗ってさっと茹で、食べやすく刻む。
- ②納豆はざくざく刻み、①と混ぜ、練り辛子と醤油で味をつける。

**コツ・ポイント**

- 温かいご飯の上のにのせていただくとおいしい。

(文責：真弓多喜代)

## おやつ系

## アテモヤプリン

**【材料】 10個分**

カラメルソース	
砂糖	大さじ 5
水	大さじ 5
プリン	
バター(型ぬり用)	適量
卵	5 個
アテモヤ(ピューレ状)	100 g
牛乳	400ml
砂糖	50 g

**作り方**

- ①アテモヤは皮と種を取り除き、果肉をミキサーでピューレ状しておく。
- ②鍋に砂糖と水の半量を入れて火にかける。あめ色になったら火をとめ、残りの水を加える(カラメルソースのできあがり)。
- ③プリン型にバターをうすくぬり、カラメルソースを注ぎ分けておく。
- ④ボウルに卵を割り入れ、溶きほぐす。鍋に牛乳と砂糖、①のアテモヤを入れて温め、人肌程度になったら、溶き卵の中へ少しずつ加えて混ぜる。バニラエッセンスを加え、プリン型に流し入れる。
- ⑤オープンに並べ、湯を注いで蒸し焼きにする。ガス高速オープン180℃13～15分、庫内で蒸らし5分。
- ⑥オープンから取り出し、冷蔵庫で冷やす。

**コツ・ポイント**

- アテモヤをピューレにするときは、レモンをほんの少し搾っておくとよい。
- ピューレを1回分ずつ冷凍しておく、2回目から使いやすい。

(文責：成田美代)

## 【材料】 カップ7~9個分

バター	50g
グラニュー糖	40g
卵	1個
薄力粉	130g
ベーキングパウダー	5g
牛乳	60ml
アテモヤ	100g
レモン汁	少々

## 【作り方】

- ①薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるっておく。
- ②アテモヤは皮と種を取り、ミキサーにかけてピューレ状にする。ここに牛乳を加えて混ぜる。
- ③ボールにバターを入れ、泡だて器でクリーム状に攪拌する。砂糖を加えてすり混ぜる。卵も加えてよく混ぜる。
- ④③に①を加えて混ぜ合わせ、さらに②も加えて混ぜる。
- ⑤型に入れて180℃のオーブンで15分焼く。

## 【コツ・ポイント】

- アテモヤをピューレにするとき、少しレモン汁を使うと、アテモヤの褐変が少なくなり、仕上がりが良い。

(文責：成田美代)

三雲町では昭和50年代後半、米の転作と特産品づくりを目指して曾原新田地区を中心に栽培がはじめられた。これを活用して三雲町栄養士により考えられたメニューである。イチジクジャムなどの加工食品としての需要も期待されている。三雲町では「マスイドーフィン」という品種が栽培され、ビタミン・ミネラルなどが豊富に含まれている。収穫時期は8月から10月中旬である。

## 【材料】 8人分

イチジク	250g
砂糖	50g
レモン汁	大さじ1
オレンジリキュール	大さじ1
白ワイン	大さじ2
水	大さじ2
粉ゼラチン	10g
生クリーム	200ml
イチジクソース(120g)	
イチジク	大さじ1/2
砂糖	大さじ1/2
レモン汁	少々
オレンジリキュール	少々

## 【作り方】

- ①イチジクは皮をむき、ババロア用(380g)、ソース用(120g)に分けておく。
- ②ババロア用のイチジクをミキサーで軽く攪拌し、砂糖を加え、さらにピューレ状になるまで攪拌する。なべに入れ煮たて、レモン汁、オレンジリキュールを混ぜる。
- ③小なべに白ワインと水を入れ弱火にかけて温め、火からおろし、粉ゼラチンを振り入れ溶かし、②に加える。
- ④③をボウルに入れ、ボウルの底を氷水に当てながらとろみがつくまで混ぜる。
- ⑤生クリームを泡立て④と同じぐらいとろみをつけ、④を混ぜて容器に入れ冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑥イチジクソース用のイチジクを軽くミキサーでかくはんし、残りの材料を加えて、なめらかになるまでかくはんする。
- ⑦⑤をスプーンですくって器に盛り、⑥をかけ、イチジクなどを飾る。

(文責：花井真弓)