

- 11 御頭神事「獅子舞」に伴う「だいこ炊き」…220  
 12 「津まつり」と直会膳…220  
 13 旧大宮町の柿まき神事「ヤオヤオ」…221

### 山の神

- 1 十日日祭り(オコゼの祭り)…222  
 2 山の神餅[シラ餅]…222  
 3 大根炊き…223

## 第9章 三重のまぼろしの食

### 食材

- 1 しょうろ[松露]…227  
 2 亀…227  
 3 うさぎ[兎]…228

### 料理・加工品

- 1 なべいた…228  
 2 乳の豆腐(北勢)…228  
 3 鮎の粕漬…229  
 4 川魚とどじょう汁…229  
 5 土塀玉(中南勢)…230

## 第10章 三重の復元料理

- 1 お伊勢参り・御師の館の食事…233  
 2 鳥羽市答志の結納膳[提灯の膳]…234  
 3 「飯食い祭り」献立復元…235  
 4 煎り酒…239

## 第11章 三重の新しい食

- 1 三重ブランドの食品10種…243  
 2 新開発の食材…243  
 ①伊勢マグロ…243  
 ②結びの神(三重23号)ほか  
 三重県の水稲品種…244  
 ③黒にんにく…244  
 3 新感覚の米粉料理…245  
 ①豚こまと野菜のつまみ揚げ…245  
 ②ヘルシーポカポカ米粉シチュー…246  
 ③米粉クレープと米粉カスタードクリーム…246

- 4 豆腐及び加工食品の新しい食べ方…247  
 ①野菜たっぷりポトフ…248  
 ②油揚げエスニックサラダ…248  
 ③ベーコン巻…248  
 ④マヨネーズ炒め…249  
 ⑤味噌チーズ焼き…249  
 ⑥串田楽…249  
 ⑦じゃがいものバリバリサラダ…249  
 ⑧カレースナック…250  
 5 トマトの新しい食べ方…250  
 ①茄子とトマトの旨煮…250  
 ②丸ごとトマトゼリー…250

- あとがき…251  
 執筆者一覧…252  
 索引…253  
 初編の目次…258

## 凡例

### 本書の章建てと内容

#### 1 序章

三重の食文化と5地域別特性を概説する。

#### 2 第1章◆三重の水産物

##### 第2章◆三重の農産物

##### 第3章◆三重の野野菜

食材名称(写真共)、漢字名、別名、生物分類、学名、英名、特徴、生産量、旬、生物特性、栄養特性、調理特性、三重県での食習・歴史、郷土料理・各種加工品、文献、そのほか。ただし、この原則に合致しない項目もある。

#### 3 第4章◆水産物加工品

##### 第5章◆農産物加工品

##### 第6章◆三重の伝統的菓子類

加工品および菓子類の名称(写真共)、主な材料、製造元名称、住所、創業年、加工品の特徴、歴史・いわれ、文献、その他。ただし、この原則に合致しない項目もある。

#### 4 第7章◆三重の郷土料理

##### 第1節◇年中行事食

郷土料理の名称(写真共)、年中行事とのかかわり、該当地域、料理の特徴・歴史、材料、作り方、コツ・ポイント。

##### 第2節◇人生儀礼食

郷土料理の名称(写真共)、人生儀礼とのかかわり、該当地域、料理の特徴・歴史、材料、作り方、コツ・ポイント。

#### 第3節◇日常食

郷土料理の名称(写真共)、献立上の位置づけ(主食・汁・主菜・副菜・漬物・おやつなど)、該当地域、料理の特徴・歴史、材料、作り方、コツ・ポイント。

#### 5 第8章◆三重の祭りと食

神社・仏閣・地域の民間信仰(山の神)の概要、神饌として調製される食について。

#### 6 第9章◆三重のまぼろしの食

##### 第10章◆三重の復元料理

項目名、それに関わる内容は自由記述。

#### 7 第11章◆三重の新しい食

食材・料理名称(写真共)、特徴、作り方、コツ・ポイント、その他。

### 主な参考資料

学名、英名、生産量などは主に次の資料によりました。

- 農林水産省：農林水産統計情報農林水産基本データ集、平成27年、農林水産省統計部
- 第55次三重農林水産統計年報、平成19年から20年、東海農政局三重農政事務所
- (社)全国調理師養成施設協会：オールフォト食材図鑑、1996
- 住江金之他監修：原色食品図鑑、建帛社
- 山田卓三：野草大百科、北隆館、1992
- 奥谷喬司編著：日本近海産貝類図鑑、2000

### 本書の利用方法

グラビアには本文の記載ページを、本文にはグラビア参照ページをそれぞれ矢印で示しています。

# 序章

## 三重の食文化 —先人に学んで、未来に伝えよう—

地理・地形的に三重県を見れば、日本列島のほぼ中央で太平洋側にあり、紀伊半島の東部に位置し、東西は約75km、南北は約175kmに及ぶ細長い形状をしており、全体の形は鷹が羽を広げて、その頭部と羽の部分と見ることが出来ると言われる。その東側は内湾である伊勢湾と黒潮轟く熊野灘に面して1,000kmもの海岸線を擁している。そして北東の養老山地と木曾三川が、西側は標高1,000m以上の山々を持つ鈴鹿山脈、高見山地、大台山系などの台高山脈が、最南部は熊野川が、それぞれ他県との境を成している。また三重県中央部の上部、いわば鷹の左羽付け根当たり、鈴鹿山脈の南端に加太（昔は鹿伏兎）という畿内と東国を結ぶ街道の難所を挟んで標高700~800m程度の布引山地が連なり、これを隔てて西に三重県の唯一海に面していない伊賀盆地が広がり、その西が木津川で京都府と接している。伊勢湾口と櫛田川に沿って和歌山県まで、東西に中央構造線が走っており、これが紀伊半島を南北に分断し、この線によって地質地形が大きく異なる。

歴史的には、律令時代にその中心である畿内に接する伊勢国・伊賀国・志摩国・紀伊国に分かれ、現在でも国府・府中などの地名が残り、国分寺跡が残されているのはその名残である。4国ともそれぞれに特徴ある背景を持って発達してきた。中でも志摩国は海産物(贄)を朝廷に献上する「御食つ国」と呼ばれてきたことから分かる通り、四季折々に多くの海の幸に恵まれている。そしてそれらを10日ごとに献上するための街道が朝廷まで整備されていた。これは齋宮の道・参宮の道の発展にも繋がるものである。また伊勢国紀伊国は温暖な気候と豊富な水の恩恵を受けて、山の幸、野の幸、里の幸にも恵まれている。そしてそれらの食材を生かして長い歴史の中で創意工夫をこらしながら、多くの郷土料理を生み出してきた。

三重県の食文化の特徴はこの古代の4国が母体となって、そこに気候的、政治的、経済的要因が加味されて、5地区に分けることが出来る。それらを北勢食文化圏、中南勢食文化圏、伊勢志摩食文化圏、伊賀食文化圏、東紀州食文化圏と称する。【図】

なお、実際の食文化は、人々の交流や地理的、気候的、経済的結びつきで成り立つものであるから、この区画割りには現在の行政区分を適用したもので便宜的である。

### ●北勢食文化圏

三重県の最北部から南に広がる地域。愛知県に接するため、ベッドタウン的存在(桑名市・四日市市の2大都市を含む)で人口も多い。広大な平野が広がり、畑には一年中緑が見られる。冬の緑は「伊勢水」と呼ばれた菜種の栽培によるもので、こうした豊かな大地が食生活を支えてきた。ただ唯一日本海型気候と太平洋型気候を持つ地域であるため、冬は鈴鹿おろしが厳しく雪が多い。ソーメン作りが発達したり、身体のあたたまる汁物料理が工夫されて残されているのもそのためといえる。木曾三川の豊かな水に恵まれ、淡水性の水産物の郷土料理も多い。岐阜県・愛知県と繋がっているため、そちらの食文化との共通性が見られる。

主な郷土料理は、箱ずし(押しずし)、煮和え(ちやつ)、がり、報恩講汁、とんがらし汁、ぼら飯、うなぎごはん、鮎豆、がんだち団子、あほ炊きなどがある。

### ●中南勢食文化圏

津市(県庁所在地)・松阪市(松阪商人の発祥地で、松阪牛の本場)を含む平野が広がる穀倉地帯。台高山脈から流れる川のおかげで里山の幸にも恵まれている。中でも水質日本一を保つ宮川では清流に棲む鮎をはじめズガニ等川の幸に恵まれている。東は伊勢湾に面していることから、海の幸にも恵まれている。伊勢神宮に向かう多くの街道が行き交う要衝であることから、東と西の文化が入りまじり、多くの食文化を育ててきた。しかし津市や周辺は戦災で多くの文化が失われ、残念である。

主な郷土料理は、いわしずし、あいませ、いばら餅、報恩講汁、伊勢芋とろろ汁、茶がゆ、盆汁、なます、雑煮、おはぎ、め巻き(あらめ巻)などが挙げられている。

### ●伊勢志摩食文化圏

古代の志摩国を構成する地域を母体としているので、当時は南は現在の尾鷲市当たりまでが志摩国英虞郡に属していた。現在の食文化圏範囲は南伊勢町から、北は志摩国答志郡であった鳥羽市までとすることになるが、志摩国には伊勢神宮の摂社末社を有するので、伊勢市を含めた地域とする。入り組んだリアス式海岸が多いことから、「御食国」となっていたように豊かな海の幸に恵まれており、漁の方法も通常の漁法の他に独

特な海士・海女漁が行われており、海の産物を生かした郷土料理が数多く工夫されてきた。特に市場に流通しない多くの海の産物が利用され、現地ならではの料理が多く残されている。

一方平地は狭いので、野菜は貴重品であり、野野菜や海藻の利用が特筆すべきであり、多くの郷土料理が工夫されている。

主な郷土料理は、てこねずし、しょいめし、きんこ、ちらしずし、おこわ、盆汁、ないしょ餅(なべ餅)、いばら餅、あらめの酢の物などがある。

### ●伊賀食文化圏

布引山地で中南勢地域と分断された伊賀市名張市を包含し、内陸性気候を示している地域。京都山城と接するため、古く5畿内の規定に「名壑の横河より以来(こちら側)」というように記載されているように、奈良・京都・滋賀に接し、昔から「みやこ」との交流が深く、「みやこ」の文化や生活が入り込んだ食文化が息づいてる地域である。お正月の掛け鯛(にらみ鯛)は代表的のものと感じる。また海に接していないため、新鮮な海の産物を用いた郷土料理は主に「ハレ食」に用いられている。

主な郷土料理は、蕎麦、のっぺい(のっぺい汁)、豆腐でんがく、いわしずし、せんば、きゅうりの冷や汁、日野菜漬、きゅうりの粕漬、甘酒、茶がゆなどがある。

### ●東紀州食文化圏

紀伊国は古事記の記述でも神武東征に紀伊熊野を通過したとの伝承にあるほど古い地域で、その東部を東紀州と称する。大きな市としては熊野市、尾鷲市を含む地域をいう。尾鷲市・紀北町など東紀州北部は天正10年(1582年)に志摩国から紀伊国に転籍された。熊野川で和歌山県と接している。

地理・地形的には熊野灘に面しているが、平地が少なく山林が豊かで、一方和歌山側に近づくと、七里御浜海岸に代表されるように熊野灘に面して単調な海岸



【図】三重県の5食文化圏

線を示す。一年中みかんがとれるほど温暖で、且つ多雨な気候条件を持つ。また熊野川を遡ると奈良県に至り、奈良県との共通性が見られる。熊野信仰道の通過地域でもあることから信仰の篤いところでもある。普段は茶がゆなどもよく食べられるが、何かあると(ハレ食に)、とにかく多種多様なすしが作られる。

主な郷土料理は、さんまずし、こけらずし(押しずし)、かしまえずし、めはりずし、なれずし、昆布巻きずし、かき混ぜ(かき混ぜずし)、じふ(じふ煮)、茎漬、おさすりなどがある。

(文責：成田美代)

### ■参考文献

- 1) 三重県風土記、1989
- 2) 東海農政局：きらっとかがやく東海の食と農、農山漁村文化協会、平成14年3月
- 3) 国土交通省中部地方整備局三重河川国道事務所ホームページ
- 4) 三重県：美し国 三重の食文化、平成19年3月