

建前とは、日本で建物の新築の際に行われる神道の祭祀で上棟式、棟上げのことで、松阪では建前と言われることが多い。

竣工後も建物が無事であるよう願って行われるものである。又、餅まきの由来は、上棟式で災いを払う為に行われた神事である散餅の儀(敬餅銭の儀)である。通常、柱、棟、梁などの基本構造が完成して棟木を上げる時に行われる。

ちなみに、家を建てる前には「地鎮祭」といって、土地の神様に家を建てるという挨拶をかねて、工事中の安全祈願のお祭りを行う。この際も神道の儀式の基づいて執り行われる。

松阪市稲木町で行われた建前神事と餅まきの様子をレポートする。

最後の棟木を上げ、屋根下地を仕上げると、建前の神事が棟梁の先導で厳かに執り行われる。建前神事が目出度く済むと大棟の中央に三ッ扇と御幣を立て、その前の屋上に設けた祭壇にお盆に載せたお頭付の魚(腹を北向きに)野菜、塩、御洗米、御神酒をお供えし、棟梁がお祈りした後、四隅をお酒で順にお清めする。

式が終わる頃には建物の周りに大勢の人が集まって来て、いよいよ餅まきの始まりである。棟梁、施主、親族がまずお金(100円または500円)の入った鏡餅を表鬼

門の北東から右回りに四隅にまく。地域によっては赤い糸に通した5円玉をまくところもあるという。

そして、12個の鏡餅と12枚の硬貨(120円または1,200円)の入った俵を正面にまく。この一つの俵を取り合うので、一瞬その場の空気が緊張する。俵を拾った人は家が建つという縁起の良い言い伝えがある。

さあ、いよいよ小袋に入った紅白餅がまかれ始め、菓子、お金がバラバラと落ちてくる。4年前他の場所での建前では紅白餅、ゴミ袋、スチールタワシ、軍手、ゴミ手袋、手作り手まり、菓子、お金(5円、10円、50円)がまかれ、子どもでも袋にいっぱい拾っていた。私は拾うのが苦手なのだが、この時はしっかり頂いた。

まき物は、親戚がお祝いされることが多いようだ。ちなみに昨年娘さん宅の餅まきに祝っていかれた方は150kg。紅白餅にすると約2,000個になる。餅まきが終わると20年ほど前までは、建物の下で施主が職人さん、手伝いの親戚の人々にお酒、料理を振舞う祝いの宴があり、硯蓋、焼き物、赤飯、引き菓子、台引き(果物の籠盛り)を持って帰って頂いたそうである。今では、仕出し料理、お酒、ビールと簡単に済ませるようになってきたようだ。

(文責：横山志津子)

## 日常食について

私たちは、日常生活を送る毎日のことを「ケ」の日と呼び、「ケ」の日に食べる食事を日常食(ケの食)と呼んでいる。

1日に何回食事を摂るのかは、歴史的に見れば1日に二回だったり、身分によっては一回だったりしたようだが、長い生活習慣の中で、1日に三回食事をする習慣が定着している。ただ屋外で仕事する人(例えば農作業)や肉体労働の人(例えば大工)などは、10時頃と15時頃に休憩をとりながらおやつを摂取する習慣があることを考えれば、1日5食と言えなくもない。瀬川清子は岩手で1日6食(朝馴らす4時、朝やえ7時、小昼10時、お昼13時、あと小昼16時、夕はん20時)を記録している。また愛知では昭和20年頃でも1日4食(お茶の子6時、朝めし10時、こじはん14時、夕はん19時)食べられていた。

なお、各食事の呼び方は一般的に朝食については朝めし、朝はん、朝ご飯、昼食については昼めし、昼はん、昼ご飯、夕食については夕はん、夕めし、夕ご飯、晩ご飯などである。1日3食以外に間食も習慣になっている人もあり、間食については、おやつ、こびるが多いが、伊賀食文化圏では京言葉であるけんずい(間水とも建水とも書く)と呼ぶ人もある。

また三重県の日常食は、我が国の伝統的な家庭料理の配膳である一汁二菜や一汁三菜というような形式に則った形で整えられてきた。そのことは、主要な食器である漆器(近年は陶器・磁器が主流であるが)の形・大きさ・使用目的や食卓の前の形である膳からも理解できる(元は本膳料理形式が日常用家庭用に簡略化されたもの)。したがって日常に食べられてきた多くの郷土料理は主に「主食」「汁物」「主菜」「副菜」「香の物」「間食(おやつ)」のような料理の形式と、「保存食」のような加工品に分類することが出来る。

### ●主食

米の増産以前は白米は貴重品であったため、主食としては麦を混ぜた麦ごはんが中心であった。それも混入割合が50%というようなものから、だんだん比率は下がっていった。混ぜる麦の形態として丸麦が主であったが、前処理(前日に1度煮て茹で汁と共に冷ます。これを夜増し麦とも笑まし麦とも言った。)が必要であった。

大正時代になると押し麦が開発され、火の通りや食感、味も改善された。その他に粟、あわ、きびなどの雑穀、海藻やさつまいも、えんどう、野菜などが混ぜられた<sup>かてめし</sup>糲飯が食べられていた。昨今では健康志向の観点から雑穀や混ぜ物飯が見直されてきている。

また最近では季節ごとの旬を生かした食材を使用し、塩味ごはん、しょうゆをベースにした味ごはんが作られ、日常に季節感や主食の変化を楽しむ食生活が広がっている。たとえば春にはたけのこやあさりを使ってたけのこごはん、あさりごはん(貝めし)、秋にはさんまやきのこを使ってかどめし(さんまごはん)や松茸ごはん、栗ごはんなど四季折々の豊かな食材を利用した郷土料理が作られている。

### ●汁物

汁物は主食の栄養バランスを補うもので、使用する調味料は味噌が多い。一昔前までは手前味噌と言う言葉で代表されるが各家庭で味噌を作っていたので味噌は常備されていた。しかし、しょうゆ(たまり)は貴重品であるため、澄まし汁は日常に作られることは少なかった。また味噌汁の実について、平成18年の調査では、春は豆腐、わかめ、油揚げが多く、夏はなすが最も多く、秋には里いもやさつまいもが上位に上がってきており、冬は大根が最も多く、次いで豆腐、油揚げの他に白菜が上がっている。このように日常の味噌汁の実には地域差は少なかったが、季節毎には旬が生かされ、季節でたくさん採れるものを上手く汁の実に活用していた。

### ●主菜

主菜とはなるたんぱく質に富んだ食材を使った料理を言い、いわゆるメインディッシュとなる料理である。三重県では歴史的に「御食国」と呼ばれる様に海産物が多いが、何と言っても前物といわれる伊勢湾や灘物といわれる熊野灘でとれる魚介類が豊かである。水揚げ量が少ないものはスーパーや魚屋さんに出回らないで、もっぱら地元消費用にと一昔前は漁師さんが直接町中に売りに来てくれたものである。平成10年代でも元の職場である三重大学に白塚の漁師さんが売りに来ていた。また調理方法としては鮮度がよいので生で食

べることも多く、また塩をして酢と合わせる酢の物、煮物、焼き物が多い。河川が多いのも三重県の特徴で、淡水産の水産物では鮎、北勢の川筋では鯉、ふな、もちこ、なまずなどの川魚が食べられている。鯉はその生命力のたくましさから、妊産婦の滋養強壮に、また鯉こく(鯉の味噌汁)は母乳の出を良くすると言われ、出産後の母親に重宝されてきた。他にあらい、味噌煮、鯉味噌、皮の酢の物などの多彩な料理がある。ふなも類似の郷土料理がある。

### ●副菜

副菜とは、主菜の栄養状況を補う様な野菜類は言うに及ばず、海藻類、キノコ類などを主材料にした料理を言う。調理方法には生物・煮物・和え物・酢の物など多様な調理法が適用されている。

1年中緑が絶えないと言われるほど気候温暖な三重県では、春はたけのこ、ほうれん草、夏にはきゅうり、なす、秋には各種きのこ、冬には大根、白菜、さつまいもなど多彩で地域により特徴があるが、それに応じて料理にも特徴がある。最近では北勢地方中心になバナが、また中南勢では松阪赤菜が復活して、新たな食文化を築きつつある。また海藻も種類が多く、冬から春にかけて生のものが豊富であることは海のない県で育った人間にとっては最大の喜びである。特にわかめなどは、茎や根もそれぞれに適した調理法で調理され、部位の特徴を生かした料理が作られる。

その他野や山、里、磯、川からも多くの自然の恵みもたらされ、それらを上手く活用して郷土料理が作られている。野や山のものはあくの強い物が多いのであくを上手に抜く方法も伝承されている。

### ●食材有効活用

食材を使用すると必ず廃棄する部分が出てくる。例えばかつおの場合、魚を捌いたら中骨や「腹も」といって腹びれを含む両側の油に富んだ部分は頭と共に身からはずされるが、これは脂がのっけてそのまま塩を振って焼き目が付くまで焼くと「竈焼き」と言って、香ばしくて美味しい。3枚に下ろした中骨に付いた赤身は刮げから味噌と共に叩いてたたきになると一品出来上がる。その他1尾から1つしか取れないへそは珍味として珍重されるが、こりこりしておいしい。捨てるどころが無いと言っても良い。あじやうなぎなどの小さい魚の中骨は唐揚げにすると、骨せんべいと言ってぱりぱりして美味しい。さめは全国でも食べる場所は珍しいが、三重県では珍重され、特に正月や結婚式などお目出度い時に食べられるが、残った皮はゼラチン質に富むので、これを利用する料理がある。海

産物のみならず、野菜などでも多くの工夫がなされている。さらに「医者いらず」という食べ方があり、煮魚を食べ終えた骨に熱湯が茶をかけてじっくり旨味をしみ出させて飲む方法である。こう言う食べ方は食料の乏しい時代の工夫の結果であろうが、残り物を最後まで利用し尽くすという「ものを大切にする」精神を伝えたいものである。

### ●間食

間食(おやつ、こびる)は子どもだけでなく、屋外作業者や建築作業など肉体労働を主とする場合には、エネルギー補給や疲労回復のために必要なものである。多くの場合米をはじめ、小麦や大麦を用いたお菓子が作られている。それらは多くの場合粉状態で調理される。米粉(上新粉、白玉粉、みじん粉)、小麦粉、大麦を炒って粉にした香煎、そば粉など。さらに粉を溶いてから加熱して衣にするが、中に砂糖で甘くしたあんを入れることが一般的である。場合によってはかしわ餅やおさすりの様に植物の葉でくるむものがある。

### ●保存食・香の物

食材を保存する方法としての加工方法も三重県では多くの方法がある。

魚介類の加工方法は、統計資料上「練り製品」「冷凍品」「塩干品」「素干し」「調味加工」「塩蔵品」「節製品」「水産物漬け物」「塩から」「煮干し品」「くん製品」「焼き・味付け海苔」の12種類と多いが、三重県ではこれらすべての加工がなされている。代表的なものにはかつお節やあぶり、はんぺん、塩からなどがある。かつお節の作り方はかつおを3枚または5枚に下ろして煮熟し(この段階で骨を除いて半乾燥すると生節となる)、煮釜から取りだし、<sup>ひろ</sup>室で乾燥、更に焙乾、かび付け、これらを繰り返す。なお、生節は保存が効くので重宝で、東紀州では日常的によく利用される。魚の干物の代表格は熊野灘沖で獲れる脂の抜けたさんまの丸干しが一番であろう。

野菜類は主に漬け物に加工される。三重県では野菜の食べ方として、生鮮で食べるほかに漬け物にする。朝熊小菜の漬け物、伊勢たくあん、くき漬け(八頭の茎であるずいきを赤しそで漬けた物。皮をむいて刻み、御飯と共に食べるとさっぱりした酸味があり、美味しい)、たか菜の漬け物(めはりずしにすることによって独特の美味しさがあり、めはりずしと共に三重県の代表的な郷土料理になっている)などがある。

さつま芋はきんこ(茹でて干したもの)に加工することで、保存性と別の美味しさが醸し出される。

(文責：成田美代)

# かきめし

紀北町海山区の郷土料理。

## 【材料】6人分

米	3 カップ
かき	200 g
干し椎茸	3 枚
人参	40 g
ねぎ	1 本
調味料	
醤油	大さじ 2
砂糖	小さじ 2
塩	小さじ 1/2
酒	大さじ 2

## 作り方

- ①米は炊く30分～1時間前に洗い、ざるにあげておく。
- ②かきは塩でもみ洗いし、水切りしておく。
- ③干し椎茸は水で戻し(戻し汁3カップはとっておく)、せん切りにする。
- ④人参は3cm～4cmの長さのせん切り
- ⑤米に椎茸の戻し汁3カップ弱と調味料、②③④の具を全部入れてよく混ぜ普通に炊く。
- ⑥5～10分蒸らしたら、さっくり混ぜ、小口切りのねぎを入れる。

## コツ・ポイント・エピソード

- かきはなるべく小粒を選ぶ。
- かきを洗う時、殻が付いていないか、注意して取り除いてから洗う。
- かきから水気が出るので、水加減の時、普通の炊き込み御飯より水分をひかえる。

(文責：古谷純子)

# 地がきのごはん [かきの混ぜご飯]

志摩市浜島町の季節の日常食。地元でとれるかきを使う。

## 【材料】5人分

米	3 合
地がき	300 g
Ⓐ 水	100ml
砂糖	大さじ 3
醤油	大さじ 2
生姜(せん切り)	20 g
色取りとして人参、たけのこを適宜(予め下ゆでしておく)	

## 作り方

- ①米は洗って普通の水加減で炊く。
- ②かきは塩水で洗って大きいのは3つくらいに切り、生姜はせん切りにしておく。
- ③あらかじめ鍋にⒶを沸かし、かきと生姜、さらに色取りの人参、たけのこを入れて煮る。
- ④ごはんが炊き上がったたら、③を汁ごと入れて蒸らす。
- ⑤さっくりと混ぜる。

## コツ・ポイント

- コツはかきの下煮の際に煮すぎないことと、調味料は加減すること。
- 地がきが無ければつくだ煮を使用してもよい。

(文責：みえ食文化研究会)

## 魚ご飯 (東紀州)

東紀州(主に賀田・南輪内地区)の郷土料理。

### 【材料】5人分

米	2.5カップ
魚	200g
ネギ	少々
調味料	
砂糖	少々
濃口醤油	75ml
酒	少々

### 作り方

- ①米は普通の御飯と同様にしかけ、調味料を入れておく。
- ②魚は頭、内臓、骨を丁寧に除いて、細かく切っておく。
- ③①の米と調味料をよく混ぜて、その上に魚のをせる。
- ④③を火にかけ、普通に炊飯する。
- ⑤出来上がったら混ぜ、おひつや桶に移しながら、魚の身が均等に混ざるようによく混ぜる。
- ⑥小口切りにしたネギを振りかける。

### コツ・ポイント・エピソード

- 祝いの時にも仏事の時にもよく作られる。(他のかやくは入れない)
- 魚は鯖・鯉・ムツ・鯛等どんな魚でもよい。これを醤油と一緒にに入れて炊き込み、移しかえる時、ネギを散らす。

(文責：みえ食文化研究会)

## ささげ入り茶がゆ (東紀州)

東紀州(主に南牟婁郡御浜町阿田和地区)の郷土料理。現在も続いている。

### 【材料】5人分

米	1合
ささげ(さや付き)	10本
番茶(浸出液)	10カップ
塩	少々

### 作り方

- ①米とささげ(豆だけ)は予め水につけておく。
- ②自家製の番茶をよく煎り、茶パックに入れて揉んで粉々にして、水に入れて茶の色が濃くなった頃に①を入れて、火にかける。
- ③30分ぐらい煮て、米にすじ2本位の割れ目がついた頃、塩を入れて火を止める。

### コツ・ポイント・エピソード

- 地元では茶パックのことを「ちゃんぶくろ」と呼び、木綿の布で作った袋を何度も使用するので、お茶の色が染まって茶色くなっている。
- 夏の食べものとも云える。冷やして食べるとまたおいしい。
- ささげの色も出るが、茶がゆだけのものより、豆の感触もあり、おいしい。
- 小豆で代用することも出来る。
- 煮用鍋はホーロ、又は鉄鍋が良い。

(文責：みえ食文化研究会)

## しぐれごはん

北勢の郷土料理。日常から貝類が手に入りやすいし、つくだ煮がたくさん作られている。手軽に出来る炊き込みご飯として、普段からよく作られる。

## 【材料】4人分

米	2カップ
貝しぐれ	40g
きざみ塩こんぶ	4g
ひねしょうが	10g

## 作り方

- ①しぐれは刻む。
- ②ひねしょうがはせん切りにする。
- ③通常のご飯を炊く要領で、①②および刻み塩こんぶを入れて炊く。

## コツ・ポイント

- 貝しぐれなら何でもよい。

(文責：みえ食文化研究会)

## しっぽく(志摩)

磯部町六川の郷土料理。

## 【材料】5人分

きしめん(茹で)	5玉
油揚げ	1枚
里いも	5個
人参	1/3本
大根	100g
ねぎ	2本
豆腐	1/2丁
(または竹輪)	2本
鶏肉またはかき	100g
だし汁(煮干し)	5カップ
醤油	適宜

## 作り方

- ①里いもは薄切りにして、さっと茹でておく。
- ②大根、人参はいちょう切り、油揚げは短冊切り、鶏肉は一口大に切り、きしめんは茹でておく。ねぎは斜め切り、豆腐はさいの目切りにする。
- ③だし汁に豆腐、ねぎを除いた材料を入れ、煮立つたら醤油で味加減を見て、茹でたきしめん、ねぎ、豆腐を入れひと煮立ちさせる。

## コツ・エピソード

- 今は日常に作られるが、平成10年頃までは人生儀礼食として作っていた。

(文責：みえ食文化研究会)

## ちしゃ菜の包み御飯

東紀州の郷土料理。

## 【材料】5人分

白飯	600 g
ちしゃ菜	200~300 g
ぬり味噌	
味噌	60 g
生節	60 g
すりごま	30 g
青ネギ	30 g
生姜	15 g
酢	60~80 g

## 【作り方】

- ①ぬり味噌を作る。味噌の中に細かく切った生節、小口に切ったネギ、みじん切った生姜、すりごま、酢を入れてよく混ぜる。
- ②ちしゃ菜にぬり味噌をつけて、白飯を包んで食べる。

## 【コツ・ポイント・エピソード】

- ちしゃ菜はかき菜とも言い、2~7月頃までかける(摘み取ること)。種を取って毎年育てている。かき混ぜ御飯を包んだり、食欲のない時、忙しい時に庭先に作っているちしゃ菜をかいてよく作る。
- かき菜とは、根元から葉を順にかいて(摘み取って)いく葉菜の別称。
- ちしゃ菜が入手出来ないときはサニーレタス、グリーンリーフ、レタス等で代用できる。
- 生節が入手できないときは、焼き魚なら何でも良い。その他、鯉節、ツナ缶などでもよい。
- 生姜は、新生姜を使うと香りがよい。
- 東紀州では、酢として橙、摘果みかん等の絞り汁を使う事が多い。

(文責：中山ひさ子)

## 肉ご飯

炊き込みご飯の一種で、松阪を中心に中南勢では炊き込みご飯といえば、牛肉を入れる事が多い。

## 【材料】4人分

米	2 カップ
牛肉	100 g
ごぼう	1/2本(30g)
人参	50 g
干椎茸	1 枚
油揚げ	1 枚10g
青ねぎ	少々
調味料	
醤油・酒	各70 g
砂糖	大さじ1
塩	少々

## 【作り方】

- ①米を洗っておく。
- ②牛肉は2~3cmに切る。ごぼうはさがきにして水でアクを抜く。人参、戻した椎茸、油揚げは2~3cmのせん切りにする。
- ③②の材料を醤油、酒、砂糖で甘辛く煮る。
- ④③の煮汁と水を加えて米を炊く。
- ⑤炊きあがったら10分後に③と小口切りにしたねぎを入れて混ぜる。

## 【コツ・ポイント】

- 米を炊いて、炊きあがった飯に煮汁ごと具を入れて、再び軽く炊く場合もある。

(文責：みえ食文化研究会)

## 蕨の炊き込みご飯

南伊勢町で、春の蕨が出回る頃に山菜採りをして、日常によく食べていた。

### 【材料】10人分

米	4 カップ
蕨	250 g
ごぼう	15 g
油揚げ	1 枚
調味料	
薄口醤油	大さじ 5 弱
酒	小さじ 2
だし	小さじ 2
砂糖	大さじ 1

### 作り方

- ①塩ひとつまみを蕨にふりかけ、板ずりする。
- ②蕨を 2 分ほど湯がく。(鍋に入る程度の長さに切る)
- ③湯がいた蕨を水に浸し、皮をむき 3 時間ほど水に浸しアク抜きする。
- ④ごぼうをささがきし、水に 1 時間浸しアク抜きする。
- ⑤油揚げを湯にくぐらせ油抜きし、短冊に切る。
- ⑥③の蕨を 2 センチ位に切る。
- ⑦研いだお米の中に調味料と下ごしらえした食材④⑤⑥を入れ、ほんの少し多めの水を加え、炊飯器で炊いて出来上がり。熱いうちに具と飯を上下よくかき混ぜ、均等にする。

### コツ・ポイント

- 炊き込みご飯にする蕨は太い蕨がよい。
- 蕨を板ずりすると、蕨の生臭みとえぐみが取り除かれ、蕨の緑色が鮮明になる。
- お好みで食材としてツナ缶を加えてもよい。

(文責：山本千代)

## 豆ごはん

津市榊原町の郷土料理である。昔は地域のお祝い事として棟上の時に作られたそうである。今は春の桜祭りの時に炊き、おにぎりに握って配布されている。

材料に用いられている古代米は昔は量的には多く作られていなかったもので、白い飯の豆ごはんが普通だったが、最近では地域おこしとして古代米を作り、古代米入り豆ごはんも作られている。

榊原郷土料理研究会の方々に教えていただいた。

### 【材料】4人分

うるち米	300 g
もち米	45 g
古代米	4 g
大豆	30 g
塩	5 g
水	570 g

### 作り方

- ①米類は洗って一晩水につけておく。古代米は別の容器に入れて水につけておく。炊飯の30分前にはザルに上げ水を切っておく。
- ②大豆はフライパンに入れ、弱火で大豆の腹が割れるまで煎り、冷ましてから皮をむき水洗いしてザルに上げておく。
- ③炊飯器に米、古代米、皮をむいた豆、水、塩を入れ炊飯器で普通に炊き上げる。

### コツ・ポイント

- 大豆を煎る時は大豆に香ばしさときれいな焼き色がつくように弱火～中火で気長にこんがり煎る。
- 煎った大豆はあたり鉢に入れ、あたり棒で混ぜると綺麗に皮がむけやすい。

(文責：大野登美子)



## 麦 飯

ひと昔前は、白飯に麦を混ぜて食べることがごく当たり前であった。麦の配合割合は5～40%と家庭や地域や時期によってもまちまちだが、麦飯は三重県全域でわたしたちの主食であり、健康の源であった。

また、北勢・中南勢では、名産の伊勢いも、山いも、つくねいもなどでつくったとろろをかけたとろろ飯もよく作られている。

### 【材料】4人分

米	300g
丸麦(夜増し麦)	30g
水	適量

### 作り方

- ①丸麦と水をなべにいれ、火にかけて沸騰したら火を止めて、そのまま晩おく。これを夜増し麦という。
- ②麦をざるに入れて、ぬめりを洗い流し、水気を切る。
- ③米をとぎ、②とまぜて、水加減をして炊く。
- ④炊き上がったらく混ぜて蒸らす。

### ポイント

- 丸麦は、米に比べて煮えにくいので、前日に煮て、茹で汁と共に冷ましておき、朝茹で汁から引きあげて使用するが、押し麦が開発されてからは麦の扱いも楽になった。

(文責：広瀬元久)

## みょうが[茗荷]ごほん(伊賀)

伊賀市の郷土料理。茗荷がたくさん採れるとよく作る。香りが良い。

### 【材料】5人分

米	2.5カップ
ツナ缶	1缶
茗荷	200g
人参	大さじ1/2本(70g)
酒	1/2カップ
濃口醤油、薄口醤油	各大さじ1

### 作り方

- ①茗荷は小口切り、人参は適宜小さく切っておく。
- ②ツナ缶は油を切り、ほぐしておく。
- ③米に調味料と分量の水を入れて、よくかきまぜ、①②を加えて普通に炊く。

### ポイント

- ツナ缶の代わりにかしわ又は油揚げを用いてもよい。この場合は適宜切る。

(文責：みえ食文化研究会)

かしまえずしともいわれ、御浜町・紀宝町で作られる。熊野川を挟んだ和歌山県側でも作られる。ハレの時にも作られる。

太刀魚の皮目の方を内側(飯側)にし、身側が表面に見えるように仕上げている。

**【材料】4人分**

太刀魚(小)……………2本  
 米……………3合  
 合わせ酢  
 { 塩……………3g  
   酢…………… $\frac{1}{2}$ カップ  
   砂糖……………6g  
 出し昆布……………5cm  
 甘酢生姜酢またはさんず

**作り方**

- ①太刀魚は三枚におろして、きれいに洗い、軽く塩をして半日ほど置き、少し塩の具合をみて、酢で洗い、甘酢生姜酢(またはさんず)でしめて約半日(2時間とも)つけ込む。
- ②昆布を入れて米を炊き、煮きった合わせ酢を打ってすし飯を作る。
- ③すしめしが少し温かいうちに太刀魚をうら返してのせて、巻きすで形を整える。

**コツ・ポイント**

- 太刀魚は三枚におろす前に表面のギラギラをきれいにとる。
- 塩の利き具合に気配りが必要。
- 皮目に温かい御飯を乗せることで、魚がやわらかくなり、食べやすくなる。
- さんずとは橙の絞り汁で、みかんの産地の東紀州では酢のかわりによく使う。

**エピソード**

- この地方では昔はおめでたい時のみ作られていた。
- かしまいの名は、この地方では着物等を裏返して着ることを、「かしまいに着る」という事から名付いたもの。「かしまい」は「かしまえ」ともいい、反対の意味。

(文責：みえ食文化研究会)

紀北町、熊野市、御浜町の郷土料理である。現在も続いている。頭から尾までの姿のままという事で、祝事に使う。また島勝神社の祭礼で作られる【P213参照】。かますの最盛期にはとても安いので、日常にも普段からよく作られる。

**【材料】5人分**

かます……………5尾  
 塩締め用塩……………魚の5%程度  
 捨て酢用酢  
 砂糖酢  
 { 酢・砂糖……………魚の30%  
   塩  
 からし  
 すし飯……………1,000g

**作り方**

- ①酢飯を作る。
- ②魚は開いて塩をして少し置く。
- ③酢に魚をつけて洗い(捨て酢)、そのあと本漬け用砂糖酢の中にしばらくつける。
- ④酢飯を魚の大きさの形(俵型)に作って、その上からしを塗った魚をのせて、巻き簾で締めて形を整える。

**コツ・ポイント**

- 捨て酢をする。これは臭みを抜くため。
- 砂糖酢は、酢と砂糖同量、好んで柑橘酢を混ぜる。
- 魚をあまり酢につけ過ぎない。
- 人寄せでたくさん作るときは花みょうがの葉に1匹ずつ載せると、重ねることが出来る。

(文責：みえ食文化研究会)

津市美里地区の郷土料理。川井綾子様(Agriロマン津会長)、田中由紀子様(津地域農業改良普及センター)に教えていただいた。

## 【材料】4本分

米	2.5合
水	500ml
酒	20ml
合わせ酢	
酢	50ml
砂糖	40g
塩	小さじ2
干しずいき	50g
だし汁	2カップ
砂糖	50g
醤油	80ml

## 【作り方】

- ①ご飯は少し固めに炊飯する。
- ②①を炊き上がった熱うちに飯切りに移し、合わせ酢を加えてうちわであおぎながら切るように手早く混ぜて冷まし、ずし飯を作る。
- ③干しずいきはたっぷりの水で戻す(約2～3時間)。
- ④③をだし汁と砂糖、醤油で煮汁がなくなるまで煮つめる。
- ⑤④を冷まし、汁気をさっと絞って巻きずしの芯にして巻く。

## 【エピソード】

- ずいきの巻きずしは芯に赤ずいきを乾燥したものを水で戻し甘辛く味付けしたものを使う。今ではかんぴょうを用いるが、かつて、かんぴょうは貴重であったため、通常は赤ずいきを使ったそうだ。

(文責：みえ食文化研究会)

紀北町紀伊長島地区。ほかに「漁師汁」「沖汁」と言うこともある。

## 【材料】10人分

さば(小)	1～2尾
いか	1～2杯
味噌	大さじ10
ねぎ	3本
生しょうが(好みで)	
水	8カップ

## 【作り方】

- ①さばは、頭・内臓を取り、ぶつ切りにする。
- ②いかも内蔵を取り除き、ぶつ切りにする。
- ③沸騰した湯のなかに材料を入れ、煮たってきたら味噌を入れる。
- ④ねぎは小口切りして、しょうがはすり下ろす。
- ⑤器にねぎ・しょうがを一つかみ入れ、さらに③のみそ汁を入れる。

## 【コツ・ポイント】

- 新鮮な魚を選ぶ。魚はさばの他にあじ等地元で獲れる身近な魚でよい。
- こまめにアクを取る。

## 【言い伝え】

- 大敷漁の漁師が取った魚を沖で(船の上で)作って食べたことから、この名がある。

(文責：みえ食文化研究会)

北勢の郷土料理。鯉については、初編P33参照。

**【材料】4人分**

鯉	4切
鯉のあら	適宜
赤味噌	60g
水	800g
ねぎ(小口切り)	少々
七味唐辛子	

**作り方**

- ① 予め赤味噌をすり鉢で水でのばしながら丁寧によく播る。
- ② 鍋に入れて沸騰させる。
- ③ 生きた鯉は失神させてからうろこを剥いで、よく洗い、頭を落とし、これをナシ割りにする。身の方は輪切りにぶつ切りする。
- ④ 沸騰した鍋に、沸騰が続く程度に③を少しずつ入れる。
- ⑤ 熱々を盛り付ける。
- ⑥ お好みで小口切りねぎ、七味唐辛子をふる。

**エピソード**

- 産後の母乳の出をよくすると言われている。
- 最近では川から捕れなくなったので、養殖の鯉が使われる。

(文責：みえ食文化研究会)

東紀州でさんまがたくさん取れるころは、定番の家庭料理であった。さんまの豚汁風である。

**【材料】4人分**

さんま	4本
大根	200g
人参	40g
煮出し汁	800ml
豆腐	適宜
長ねぎ	適宜
糸こんにゃく	200g
調味料	
( 醤油	適量
( みりん	少々

**作り方**

- ① さんまは頭と腹を取り、腹の内をよく洗い、ぶつ切りにする。
- ② 野菜は短冊に切り、鍋に入れて煮出し汁で柔らかくなるまで煮たら、さんまを入れる。
- ③ アクを取り、醤油、みりんで味付けする。
- ④ 糸こんにゃくを入れる
- ⑤ 豆腐は角切りにして、ねぎはぶつ切りにして、入れる。
- ⑥ 味を整えて盛り付け。お好みで七味を振る。

**言い伝え**

- さんまが大漁になると、海岸で一般の人にさんまを投げ入れて、町の人々に無料で下さっていたようである。

(文責：成田美代)

汁物系 4

## 鯛のうしお汁 [鯛の潮汁]

P118

## 【材料】 5人分

鯛のあら	半尾分～1尾分
水	1ℓ
酒	50ml
昆布	10g
塩	適量
薄口醤油	小さじ1
三つ葉	
長ねぎ	

## 【作り方】

- ①鯛のあらを椀のサイズに合わせて切り水洗いする。
- ②塩をして30分位おく。
- ③霜降りして、冷水にとる。冷めたら洗って血、ぬめり等取り除く。
- ④鍋に水と昆布を入れて火にかける。沸騰直前に昆布を取り出し、酒を入れる。
- ⑤あらを入れ強火にして、沸騰したら弱火にしてアクを取りながら約10分煮る。
- ⑥塩、薄口醤油で味をととのえる。
- ⑦椀に盛り、三つ葉・白髪ねぎを盛る。

## 【コツ・ポイント】

- 仕上がったら、生臭みが出ないように温かいうちにいただく。

(文責：岩本 岳)

汁物系 5

## 干し大根の粕汁 (北勢)

P118

鈴鹿市稲生町の郷土料理。

## 【材料】 4人分

干し大根	30g
煮干し	ひとつかみ(4g)
味噌	大さじ1
酒粕	50g
水	1カップ+2カップ

## 【作り方】

- ①前夜干し大根を小口から薄く切り、煮干しと一緒に鍋に入れて水を加え、一煮たちさせ、そのまま一晩おく。
- ②翌朝水を補って味噌と板の酒粕をちぎって入れ、煮切る。

## 【コツ・ポイント・エピソード】

- 味をつける前に一晩置くのは、干し大根の旨みが汁に出て、大根自身も大きくふくらむ。
- 鈴鹿おろしの空っ風が吹き、手足の先がこごえるような寒い朝は、毎日のように大根の粕汁を炊く。この時使う大根は、細い大根を丸のまま干した大根である。

(文責：みえ食文化研究会)

津市の郊外、辰水の郷土料理。川合綾子様(アグリロマン津会長)、田中由紀子様(農業改良普及センター)に教えていただいた。

## 【材料】約6人分

浸水した大豆	75 g
ミキサーに入れる水	150ml
煮干	
味噌	約52 g
油揚げ	1 枚
青ずいき(ハスイモ)	適量
だし汁	600ml

## 【作り方】

- ①大豆を洗って一晩水につけておく。
- ②ザルで水切りした大豆と水を加えてミキサーにかけ、ペースト状になるまでよくすりつぶします。大豆と水は2～3回くらいにわけてミキサーにかける。
- ③青ずいきは斜めに薄く切り、水にひたしてあくを抜く。
- ④煮干でだしをとる、薄切りにした油揚げと、青ずいきを具にした汁を作り、その中にペースト状にした大豆を入れて少し煮て、味噌を加え味を調える。

(文責：みえ食文化研究会)

阿児町甲賀地域の郷土料理。

## 【材料】4人分

だし汁	600ml
醤油	適宜
めかぶ	200 g

## 【作り方】

- ①生のめかぶを細かく刻む。
- ②熱湯をさっとかけ、湯を捨てたら粘りがよく出るようにかき混ぜ、醤油で味付けしだし汁に入れる。

## 【コツ・ポイント】

- めかぶの量はあくまで好みでよい。粘りが出るようにすること。
- だし汁の温度が高すぎると、色、香り、粘りが失われる。(湯を注いだ瞬間、きれいな緑色に変わる)
- 好んで味噌味の汁でもよい。

(文責：みえ食文化研究会)

主菜系 1

## イルカ鍋

東紀州の郷土料理。イルカのすき焼き風料理。

**【材料】4人分**

イルカ肉	400g
高菜	600g
糸こんにゃく	200g
豆腐	1/2丁
ねぎ	100g
生椎茸	6枚
醤油	大さじ3
砂糖	大さじ3
みりん	大さじ3
煮出し汁	少々

**作り方**

- ①高菜、ねぎ、糸こんにゃくは4～5cmに切る。
- ②豆腐は2cm×3cm、厚み1cm位に切る。
- ③生椎茸は、1枚を2個ぐらいに切る。
- ④鍋に油を敷き、イルカ肉を入れ、野菜、糸こんにゃく、椎茸をいれ、調味料を入れて蓋して煮る。味が染むように、適宜混ぜる。
- ⑤汁が出てきたら、豆腐を入れて煮る。

(文責：みえ食文化研究会)

主菜系 2

## いわしのしょうが煮

▶P119

新鮮ないわしが入手できる場所では広く作られている。主に東紀州や伊勢志摩、伊勢湾沿いの市町村である。

**【材料】4人分**

いわし	8尾
しょうが	1かけ
醤油	大さじ2
砂糖	大さじ2
料理酒	30ml
水	100ml
梅干し(臭み取り)	少々

**作り方**

- ①いわしは頭、うろこ、尾を取る。腹びれは斜めに切り取り、内臓を取り出し、水でよく洗う。
- ②しょうがはせん切りまたは薄切りにしておく。
- ③鍋に水、酒、醤油、砂糖を入れ煮立てる。
- ④いわしを並べ入れ、梅干しを臭み取り用に少し入れる
- ⑤再び煮立つまでは強火、その後弱火にし落としぶたをしてコトコト煮含める。

**コツ・ポイント**

- 梅干しに塩分があるので、使用量によっては醤油を減らす。
- 少し煮込めば日持ちするので、常備菜として多い日に作ることもある。

(文責：みえ食文化研究会)

## 鯛の造り

## 【材料】5人分

鯛	半身～1尾
大葉	5枚
大根	6cm
人参	4cm

## 作り方

- ①大根を柱むきにしてせん切りしてケンを作る。
- ②人参でよりを作る。
- ③鯛は三枚に卸し、背と腹に分ける。
- ④皮目に布巾をかぶせ、湯をかけて氷水にとる。
- ⑤水気をふき取り、造りにする。

## コツ

- 魚を扱うときは氷水を用意する。
- 最近では三重県の養殖の鯛が手軽に入手できるようになったので、身近に活用してほしい。

(文責：岩本 岳)

## ぶり大根 (伊賀)

伊賀市の郷土料理。ぶり大根は冬には暖かい食べ物として欠かせない料理である。

## 【材料】4人分

ぶり	300g
大根	1/2本(300g)
大根の葉	1本分
ゆずの皮	適宜
醤油	大さじ4
みりん	大さじ4

## 作り方

- ①ぶりはひと口大に切り、塩を振って、熱湯をかけて臭みを取る。
- ②大根は輪切りにし、2つ割りにする。(米のとぎ汁で下茹でする)
- ③鍋に大根、大根葉と下処理したぶりと調味料、ひたひたの水を入れ、落としぶたをしてじっくり煮る。
- ④器に盛り、ゆずの皮を天盛りにする。

## コツ・ポイント・エピソード

- 伊賀地方は秋から冬にかけて大根は沢山取れ、消化もよく、胃の疲れも回復する働きがあり、日常毎日欠かせない。他におでん、ふろふき大根と色々な使え。

(文責：みえ食文化研究会)



## 主菜系 5

## もろこ煮(北勢)

→P119

桑名市多度町の郷土料理。平成17年度イキイキ支援事業で郷土食に伝達された。

## 【材料】20人分

もろこ	1 kg
砂糖(ざらめ)	200 g
酒	200ml
梅干し	2 個
生姜	2 かけ
薄口醤油	200ml

## 作り方

- ①生きたもろこをさっと水で洗ってざるにあげておく。
- ②鍋に砂糖・醤油・酒を入れ、強火で煮立て、その中に①のもろこを何回かに分けて少しずつパラパラと入れ、その都度蓋をする。
- ③全部入れたら刻んだ梅干し・生姜を入れる。
- ④中火にして、落とし蓋をして煮る。汁気が無くなる直前に火を止める。

## コツ・ポイント

- この料理のコツは、生きたもろこを買うこと。生きているのもろこが撥ねるのでかわいそうだが、我慢して煮立てる。
- 最初から最後まで菜箸を使わないこと。
- これを使って、もろこの押しずし【P170】、いなりずし【P119写真】を作ってもよい。

(文責：みえ食文化研究会)

## 副菜系 1

## いとこ煮(北勢)

→P119

桑名市多度町の郷土料理。その他の地域でも食べられている。

## 【材料】4人分

あずき	30 g
カボチャ	200 g
水(小豆のゆで汁)	2 カップ
砂糖	30 g
小麦粉	30 g
塩	小さじ1/2
だんご用の水	少々

## 作り方

- ①あずきはやわらかく茹でる。
- ②カボチャは一口大に切る。
- ③あずきのゆで汁に、カボチャを入れて煮る。
- ④小麦粉に水を入れてこね、だんごにまるめる。
- ⑤③の中にあずき、砂糖、塩、だんごを入れて火が通るまで煮る。

## コツ・ポイント・エピソード

- 小豆はあまり潰さない。熱いうちに食べるとよい。冬至に食べる。

(文責：みえ食文化研究会)

## 副菜系 2

いも<sup>しょうし</sup>宗旨 (伊賀)

P119

伊賀市川東(旧阿山郡)の郷土料理で、現在も続いている。もともとは宗教行事の際に作られていた。

## 【材料】4人分

里いも	500g
だしジャコ	100g
水	カップ5杯
醤油	大さじ1~1.5杯
酒	少々

## 作り方

- ①里いもは皮をつけたまま水洗いして、荒皮だけを包丁でこそげ、丸ごと塩もみして水洗いする。(切らない)
- ②里いもを蒸し器で柔らかくなるまで蒸す。
- ③煮だし汁をとり、うす味に整え、その中に里いもはあたたまる程度に入れ、器に盛る。

## コツ・ポイント・エピソード

- だしジャコを多く入れると美味しい。(この講はおつゆでお酒を飲んだ)
- 里いもはなるべく大きさを整え、皮はむかず、切らず、里芋にお汁をかけるだけでもよい。

(文責：みえ食文化研究会)

## 副菜系 3

## いたどりの煮付け (東紀州)

## 【材料】2人分

いたどり	150g
油揚げ	40g
調味料	
うす口醤油	大さじ½
上白糖	大さじ½
みりん	小さじ1
だし汁(和)	200mlぐらい

## 作り方

- ①いたどりの葉を取り除き、たたいて湯通しする。
- ②材料を鍋に入れて煮る。

## コツ・ポイント

- はりはりした舌触りに仕上げるのがコツである。
- 塩漬けした材料を使用するときは、塩抜きをするが、抜きすぎないように。

(文責：みえ食文化研究会)

## 副菜系 4

## 鯉のへそと肝の煮付け (東紀州)

P119

東紀州(尾鷲市)の郷土料理。現在も続いており、初夏の味として親しまれている。家庭では、通常主菜分の量を確保することが難しいので、副菜となる。

## 【材料】3人分

鯉のへそ(心臓)・肝	100g
生姜	ひとかけ
醤油	大さじ1
砂糖	大さじ½
みりん	大さじ1
酒	大さじ2
水	大さじ1
塩	少々
酢	好みで

## 作り方

- ①へそ・肝は十分に血抜きをして、すすぐ。
- ②塩を加えた熱湯に入れて茹でる。
- ③生姜を細切りにする。
- ④鍋に調味料、生姜を入れ、へそ、肝を煮る。

## コツ・ポイント

- お酒を少し入れて煮ると2、3日しても柔らかい。
- 生姜が独特の臭みを消す。
- 血抜きとすすぎを十分にやる。

(文責：みえ食文化研究会)

副菜系 5

## 小松菜とあさりのかす煮 (北勢)

▶P119

四日市市の郷土料理。現在も続いている。

**【材料】4人分**

小松菜	1把(140g)
あさりのむき身	100g
醤油	大さじ1
砂糖	小さじ1
酒粕	50g
水	1/2カップ

**作り方**

- ①小松菜はざく切りにする。
- ②醤油、砂糖、水を入れ沸騰してきたら、小松菜、あさり、酒粕を入れて煮る。

**コツ・ポイント・エピソード**

- 冬からだが暖まり、また冬の菜葉はやわらかく美味しい。
- あさりのない時、鯨肉でも作った。

(文責：みえ食文化研究会)

副菜系 6

## ごまめ (中南勢)

▶P119

津市美里町の郷土料理。現在も続いている。

**【材料】4人分**

ごぼう	1/2本(35g)
こんにゃく	1/2丁(80g)
たつくり	12g
とうがらし	1本
酒・みりん	各大さじ4
醤油	大さじ2
砂糖	大さじ1

**作り方**

- ①ごぼうは洗って、大きめのささがきにして水に浸けてアクを取る。
- ②こんにゃくはごぼうと同じ位の大きさの細切りにする。
- ③鍋に、こんにゃく、ごぼう、たつくり、とうがらしの順に並べ、酒、みりん、醤油、砂糖を入れて強火でごぼうが柔らかくなるまで煮る。

**コツ・ポイント**

- ごぼうとこんにゃくを一緒に煮ることでごぼうが柔らかくなるが、煮すぎると柔らかくなりすぎるので気をつける。
- 自家製のこんにゃくのほうが美味しく出来上がる。

(文責：みえ食文化研究会)

## 大根のあほ炊き(北勢)

冬、大根を漬け物にした「沢庵」は2年位置くと古くなり、酸っぱくなりおいしくなくなる。これを塩抜きして、薄切りにして煮る(鈴鹿市、菟野町、多度町等北勢でよく行われている)。四日市市では塩抜きして油で炒め、味付けして食べる。元々おいしい食べ物(沢庵)をわざわざまずくして(置いておくからまずくなる)、さらに塩抜きするなど余分な手間をかけて再度味付けするため、「あほなことをしてるね」ということで、「あほ炊き」と呼ばれるようになったという。

## 【材料】4人分

古たくわん(大根漬け).....	90g
醤油.....	適宜
鰹だし汁.....	50ml
砂糖.....	小さじ2
白ごま.....	小さじ2
七味とうがらし.....	好み

## 作り方

- ①たくわん(古漬け)を薄く輪切りにし、何度も水に浸け、塩抜きする。
- ②少し煮て、鰹だし、醤油、砂糖で味付けする。
- ③最後に白ごま、好みで七味とうがらしを振る。

## エピソード・言い伝え

- せっかくの「沢あん」を、わざわざ塩抜きして「あほ」みたい。
- あれほど、酸っぱかった漬け物が、あほほど味がしなくなった。

(文責：みえ食文化研究会)

## たけのこと椎茸の煮物

北勢地域の郷土料理。

## 【材料】4人分

たけのこ.....	150g
干し椎茸.....	10g
醤油.....	大さじ1
砂糖.....	大さじ1
みりん.....	少々
だし汁.....	1カップ

## 作り方

- ①たけのこを米糠で茹がいてそのまま1日おく。
- ②①のたけのこを綺麗に洗い、いちよう切りに又は割切りにしてたっぷりの調味液の中で煮る。
- ③椎茸はもどして十字に切り込みを入れ、干し椎茸の戻し汁、醤油、砂糖、みりんで甘辛く煮る。
- ④大皿にたけのこの煮物を形良く並べ、あたたかい椎茸のをせ煮汁を入れて出来上がり。

## コツ・ポイント

- たけのこは、やわらかくなるまで十分に茹がく。そして、よく水さらしする。

## エピソード

- 多度町の五月の祭りは、山で取れるたけのこがごちそうになる。

(文責：みえ食文化研究会)

## 副菜系 9

## ツワブキの煮もの

伊勢志摩の郷土料理。

## 【材料】4人分

ツワブキ	1本
だし	1カップ
味噌	大さじ3
砂糖	大さじ3
かつおぶし	適宜

## 作り方

- ①ツワブキは皮をむいて水にひたしアクを抜く。
- ②これをだしと味噌と砂糖と一緒にコトコトと煮て仕上げにかつおぶしを振る。

(文責：みえ食文化研究会)

## 副菜系 10

## たけのこの削りがつお煮(北勢)

→P119

朝日町では3月～4月、たけのこがよく取れる。たけのこは皮を剥いで成長するので、縁起の良い食べ物といわれる。1年で1度しか収穫できないが、堀りたては美味しい。

## 【材料】6人分

たけのこ	250g
削りかつお	10g
だし汁	400ml
砂糖	大さじ2
みりん	小さじ $\frac{1}{3}$
薄口醤油	大さじ2
木の芽	少々

## 作り方

- ①茹でたたけのこは短冊きりにする。
- ②鍋に①とだし汁、砂糖、みりんを入れ3分ほど煮て、薄口醤油で味を整え、弱火で煮汁が少なくなるまで煮る。
- ③おろし際に削りがつおをふりかけ、煮汁が冷めるまで置き、木の芽をあしらう。

## コツ・ポイント・エピソード

- 削り節で味をきかせ、お弁当にも入れてほしい。
- 一味とうがらしや七味とうがらしを少々振り入れ、パンチをきかせても美味しい。

(文責：みえ食文化研究会)

## 副菜系 11

## ごんばち[いたどり]のきんぴら

熊野市の郷土料理。現在も続いている。東紀州や和歌山ではいたどりのことをごんばちと言う。明和町・伊勢では、すいすいこんぼとも言う。

## 【材料】10人分

ごんばち	500g
人参	1本
いんげん	100g
絹さや	50g
サラダ油	大さじ4
ごま油	大さじ1
調味料	
砂糖	大さじ4
醤油	大さじ3
みりん	小さじ1
酒	大さじ2

## 【作り方】

- ①ごんばちは皮をむいてさっと湯に通してアク抜きする。
- ②人参、いんげん、絹さやはせん切りにしておく。
- ③材料全部一緒にサラダ油で炒め、調味料で味付けする。
- ④最後にごま油を少し入れる。

## 【コツ・ポイント・エピソード】

- ごんばちのゆで方は皮をむいて、さっと茹でる。3cm位に切ってから茹でてでもよい。水にさらしてアク抜きする。
- ごんばちは春に採るのが楽しみで、塩漬して保存し、一年中食べることができる。
- 料理は煮物、酢物、白和えなどにもする。
- 「ごんばちのきんぴら」はごんばちだけで作る人もある。ごま、花かつおをまぶす。

(文責：みえ食文化研究会)

## 副菜系 12

## ひろずと青昆布の煮物(中南勢)

▶P119

津市藤方の郷土料理。人寄せ事の時にも作られる。ひろずは「ひりょうず」とも。

## 【材料】15人分

ひろず	15枚
醤油	100ml
みりん	50ml
砂糖	100g
水	5カップ
青昆布	75g
だしの素	適量
からし	適量

## 【作り方】

- ①ひろずはたっぷりの湯で10分位煮て油抜きをする。
- ②鍋にひろずを並べ、調味料を加えて、1時間程中火で煮る。
- ③青昆布は洗ってしばらく水に浸しておく。
- ④青昆布に薄味を付ける。
- ⑤ひろずと青昆布を盛りつけ練りからしを添える。

## 【コツ・ポイント】

- ひろずは前日に煮込んでおくと、味が良くしみ込んで美味しくなる。

(文責：みえ食文化研究会)

鳥羽市小浜町の郷土料理。

**【材料】 10人分**

魚(季節の魚を使う)……………	10切
あおさ(干し)……………	10g
だし……………	1カップ
味噌……………	大さじ3
砂糖……………	大さじ3

**作り方**

- ①味噌にあおさを入れ、だし、砂糖で味を整えながら煮る。
- ②貝を器にして、この味噌①を大さじ1敷いて、季節の魚、その他の食材を取り合わせて、上にも①を小さじ1くらい載せて、火にかけ、煮えたらおかずとして食べる。

**コツ・ポイント・エピソード**

- 漁師が七輪で貝を皿にして、この味噌に魚を入れて食べた。冬のごちそうであった。
- 志摩地方ではカキと味噌が合うので、味噌に野菜やカキを入れて煮たものを「煮味噌」という。
- 煮味噌は常備菜として使用できる。目はりずしの中身にしたり、レタスなどの野菜に包んでもおいしい。

(文責：みえ食文化研究会)

四日市市水沢町の郷土料理。

**【材料】 6人分**

里いも……………	500g
大根……………	500g
味噌……………	大さじ2
だし(だしの素)……………	少々
酢……………	少々
水……………	かぶる位

**作り方**

- ①里いもは皮をむき、大きさを揃えて大き目の乱切りにし、水にさらし、酢を2～3滴加え、粘りをよく水洗いしておく。
- ②大根も里いもと同じ大きさに切り、①とともに大きな鍋に入れて、だしの素、味噌、水を多い目に入れて、コトコトと炊く。

**コツ・ポイント・エピソード**

- 里いものねばりを酢一滴入れて洗っておく。
- 大根は長方形に切っておく。
- 前の晩から炊いておいて、次の朝から食べるので宵炊きという。

**言い伝え**

- 昔から農家が畠仕事から帰ってきて忙しい時に重宝するので、夜のうちに作っておく。前の晩からよく煮込んで一晩おいた「宵炊き」は、よく味がしみて美味しい。

(文責：みえ食文化研究会)

## 和え物系 1

## 赤ぐきの酢味噌和え

東紀州の郷土料理。赤ぐきとは赤ずいきのこと。東紀州ではずいきのことを「茎」という。

## 【材料】4人分

赤ぐき	200g
酢味噌	
酢	20ml
味噌	大さじ2
砂糖	大さじ2

## 【作り方】

- ①赤ぐきを茹でて、皮をむく。食べやすい大きさに切る。水気をよく絞る。
- ②和え衣(酢味噌)を整え、①を和える。

(文責：みえ食文化研究会)

## 和え物系 2

## 煮和え [ちゃつ]

→P120

煮和えは「ちゃつ」ともいわれ、日常および人寄せ事のごちそうとして作られる。ちゃつとは仏事に使用される朱漆塗りの糸底の少し高い皿のことで、これに盛りつけたことから、器の名称が料理の名前になったものである。主に北勢の郷土料理。

## 【材料】4人分

大根	100g
人参	30g
れんこん	30g
昆布	10g
油揚げ	20g
酢、砂糖、塩	少々
水	適宜

## 【作り方】

- ①大根はせん切り、人参もせん切り(大根の1/3量)、昆布も細く切る。れんこんは細いところを薄切り、油揚げ、昆布はせん切りにする。
- ②材料は皆一緒に鍋に入れ、酢、砂糖、塩少々、水適宜で煮る。

## 【コツ・ポイント】

- あまり炊きすぎないこと。シャリシャリ感のある方が美味しい。

(文責：高見喜美子)

## 和え物系 3

## 椎茸の辛子和え (中南勢)

→P120

中南勢の郷土料理である。

## 【材料】5人分

干し椎茸	中5枚
砂糖	大さじ1強
醤油	20ml
椎茸の戻し汁	1カップ
ごま	大さじ1強
砂糖	大さじ1
和からし(練り)	適量

## 【作り方】

- ①干し椎茸は水で戻しておく。1枚を2~3ヶに切る。
- ②椎茸を戻し汁、砂糖、醤油で甘辛く煮る。
- ③ごまを搗って、からし、好みで砂糖を加えて味を調える。
- ④汁気を切った椎茸を③に入れて和える。

## 【コツ・ポイント・エピソード】

- 椎茸の味付けは、甘くても、辛くても好みでよい。
- 酒のつまみに合う。
- 生椎茸がたくさん採れる時期には生椎茸で作ってもよい。

(文責：みえ食文化研究会)



たかつの  
四日市市高角町の郷土料理。現在も続いている。

## 【材料】4人分

茄子	4本(350g)
赤味噌	大さじ2
ゴマ	大さじ2
砂糖	小さじ1

## 【作り方】

- ①茄子を丸のまま茹でる。
- ②その間にゴマをすり鉢で充分にすり、味噌と砂糖を入れまぜ、和えごろもを作る。
- ③茄子が箸を通る位柔らかくなったら、まな板の上に置き適当な大きさに切り、まな板をもう1枚のせ水分を少しとり、熱いうちに、すり鉢の中に入れて和える。

## 【コツ・ポイント・エピソード】

- 忙しい農家の人が簡単に作れるおかずの一品。
- 砂糖は、入れない家庭もある。
- 昔は、ごはんの上に茄子を置いて(米を炊くとき)、茹でる時間を節約したそう。

(文責：みえ食文化研究会)

伊勢湾沿岸でよく食べられている。「青柳とわけぎのぬた」は、その色どりの美しさと味のアクセントがすばらしく、旬の食材として家庭で好まれている。

## 【材料】4人分

わけぎ	1束
青柳	80g
辛子酢味噌	
白味噌	40g
練りからし	小さじ1/2
砂糖	大さじ1
酢	大さじ1弱

## 【作り方】

- ①わけぎは根元の部分を切ってきれいに洗い、熱湯の中に白い方から入れて茹で、平らなところに広げてさましておく。後、ぬめりを取る。
- ②青柳は熱湯の中をさっと通して冷ましておく。
- ③すり鉢に分量の白味噌、練りからし、砂糖大さじ1を入れてすり混ぜ、酢大さじ2弱を加えて溶きのばして、辛子酢みそを作る。
- ④わけぎを4cm長さに切り、青柳とともに辛子酢みそで和え、小鉢に小高く盛る。

## 【コツ・ポイント・エピソード】

- 青柳が大きい場合は、半分位にそぎ切りにする。
- わけぎの代わりに、長ねぎの細いものも使うこともできる。
- 赤味噌を使う家もある。

(文責：増井紀子・西村つや子)

## 和え物系 6

## はりはり [せん切りこなます] (東紀州)

→P120

尾鷲市(旧南輪内村)賀田の郷土料理。現在も続いている。

## 【材料】5~6人分

切干し大根	30g
生わかめ	20g
生節	30g
合わせ酢	
酢	大さじ4
みりん	大さじ1
砂糖	大さじ3
醤油	少々

## 作り方

- ①切干し大根は良く洗って熱湯をかけ、よく絞って4~5cmぐらいに適当に切る。
- ②わかめはよく洗って熱湯をかけて水にとり、絞って適当に切る。
- ③①と②を混ぜ、生節を大きめに削り、次に合わせ酢を入れてさっと混ぜる。

## コツ・ポイント

- 切干し大根もわかめも長く洗って、余り柔らかくしないようにする。
- わかめは乾燥物でも良い。

## 行事との関わり

- 昔から冬期に生大根が沢山収穫できる時期に、切干し大根をこしらえておき、生大根が入手しにくい時期(3月~10月)の祝い用の酢の物として作られてきた。  
また田植えの時には、たずね(サイハリごはん=小豆ごはんのこと)と共に、この「はりはり」を田の水口に供える風習は今も続いている。

(文責：みえ食文化研究会)

## 和え物系 7

## まんぼの味噌和え

→P120

志摩市和具地域の日常食。「まんぼ」は「まんぼう」のこと。

## 【材料】4人分

まんぼの身	300g
まんぼの肝	100g
味噌	大さじ3
炒りゴマ	大さじ2~3
醤油	大さじ1
砂糖	小さじ2

## 作り方

- ①まんぼの肝をフライパンで炒める。
- ②すり鉢でゴマを搗り、味噌を入れて搗り、①を入れてさらに搗る。調味する。
- ③まんぼを身と皮に分け、食べやすい大きさに切って茹でる。
- ④ザルに上げたら②の中に入れて和える。

## コツ・ポイント

- まんぼは茹ですぎないこと。他の魚で作っても良い。

(文責：みえ食文化研究会)

漬物 1

## ふきのつくだ煮 [きやらぶき]

→P120

南伊勢町で、春のふきが出回る頃山菜採りして、太い部分は炊き込みご飯にしたり煮物にするが、細い部分はつくだ煮(きやらぶき)にする。

## 【材料】

ふき……………約300g

## 調味料

だし……………中さじ1杯

濃口醤油……………大さじ3杯強

酒……………大さじ3杯強

みりん……………大さじ3杯強

砂糖……………大さじ2杯

## 【作り方】

- ①ふきをきれいに水洗いし、3センチ位に切る。
- ②ふきを10分程度ゆがき、10分ほど水に浸しアク抜きする。
- ③調味料を入れ、汁がなくなるまでふきを煮詰める。

## 【コツ・ポイント】

- 細いふきを使う。

(文責：山本千代)

おやつ・小屋 1

## 芋ぜんざい(志摩)

→P120

浜島町南張地域のおやつ。

## 【材料】 4人分

さつまいも(小)…………… $\frac{1}{2}$ 本(100g)

小豆……………100g

砂糖……………150g

水……………(仕上がり量)540ml前後

塩……………少々

白玉粉……………40g

水……………約40ml

あられ……………適宜

## 【作り方】

- ①さつまいもは皮をむいて水にさらし、半月、またはイチヨウに切り、茹でる。
- ②あられは炒って、そのままさましておく。
- ③白玉粉の団子をあらかじめ作って茹でておく。
- ④小豆・砂糖を予め煮て、ぜんざいを作っておく。これをを温めた中にさつまいもと白玉だんごを入れる。
- ⑤味付けは塩と砂糖で行い、火を止める直前にあられを入れる。

## 【コツ・ポイント】

- ぜんざいの作り方は小豆を1カップ位の水で加熱し、沸騰したらいったん渋きりし、再度柔らかくなるまで煮る。砂糖を2～3回に分け入れ、塩で味を整える。ぜんざいは市販のあんやゆで小豆缶を水でうすめて使用してもよい。
- あられは最後に混ぜないとべっとりとしてしまう。

(文責：みえ食文化研究会)

志摩市布施田地域の郷土料理。

**【材料】 5人分**

干しさつまいも……………	100g
(隼人いも)	
黒ささげ……………	100g
番茶……………	適宜

**作り方**

- ①干しさつまいもを水で戻し、ひたひたの水で1～2時間じっくりと煮あげる。
- ②黒ささげは水に浸けておいて茹でる。①と合わせて気長に炊き、塩味をつける。
- ③番茶(夏は冷たい茶)をかけて食べる。

**コツ・ポイント**

- 生のさつまいもを使用してもよい。黒ささげは小豆を使用してもよい。
- 米を適宜入れる家もある。

(文責：みえ食文化研究会)

東紀州の郷土料理。いもち【初編P239】に似るが、これはあんが入らない。

**【材料】 10個分**

さつまいも……………	1個
餅……………	2合分
きな粉……………	50g
砂糖……………	50g
塩……………	少々

**作り方**

- ①蒸したさつまいもをすりこ木でつぶし、ついた餅とよく混ぜ合わせる。
- ②食べやすい大きさにちぎる。
- ③きな粉、砂糖、塩を混ぜ合わせておいて、②にまぶす。またはきな粉などを混ぜ合わせた中に、②をちぎりながら入れる。入れた尻から絡める。

**コツ・ポイント**

- もち米が無いときや簡単に作りたいとき、市販の切り餅を電子レンジで温めて使う。

(文責：みえ食文化研究会)

津市美里地区の郷土料理。

### 【材料】15個分

うるち米	45g
もち米	45g
水	500ml
塩	小さじ½
皮むき里いも	150g
米粉	約65g
こしあん	200g
きな粉	1袋
砂糖	同量

### 作り方

- ①里いもは薄切りにしてぬめりを取るため、塩でもみ、水で洗い流す。
- ②うるち米ともち米を混ぜて洗い、①を加えて分量の水で粥状に炊く。
- ③水分がなくなってきたら米粉を4回くらいに分けて入れ、丸められるくらいになるまで、焦がさないようにしゃもじでかき混ぜる。十分に火が通ったら消火する。
- ④冷ましてから丸め、こしあんときな粉の2種類をまぶす。

### エピソード

- 里いもおはぎはもち米に里いもが加えてある。このことは固くならないこととかさを増すという意味がある。さらに米粉も加える。かつては米粉も碎米が使われたそう。

※川井綾子様(Agriroman津会長)、田中由紀子様(津地域農業改良普及センター)に教えていただきました。

(文責：みえ食文化研究会)

### 【材料】10人分

里いも	10個(200g)
棒寒天	1本(4g)
砂糖	1.5カップ(160g)
塩	少々
水	1.5カップ

### 作り方

- ①里芋は水洗いし、蒸気の上上がった蒸し器に入れて竹串が通るくらい蒸し、皮をむいて裏ごしする。
- ②寒天は洗ってたっぷりの水にしばらく浸け、水気を絞ってちぎる。
- ③鍋に②と水を入れ火にかけ、寒天を完全に溶かして砂糖、塩を加え混ぜる。いったん漉す。
- ④①に③を少しずつ加え混ぜ、弱火にかけて一煮立ちさせ、粗熱を取る。
- ⑤流し缶に④を流し入れ冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑥⑤を缶から取り出して切り分け、器に盛る。

### コツ・ポイント

- 裏ごしした里芋が温かいうちに、寒天液を混ぜるとよい。しかも少しずつ混ぜること。
- 流し缶に入れる前に粗熱を取る。
- 寒天は、予めちぎってから水に浸してもよい。最近は粉寒天を使うことも多い。

(文責：みえ食文化研究会)

## シネシネ団子 ● 亀山

亀山市やその周辺ではでは米を粉碎して粉にしたものを用いて、1月20日頃、寒に入るとかきもちやあられを作る。その他12月7日の「山の神」や暮れの餅つきの時につくる。その時にシネシネ(シネシネ団子)も作る。これはやわらかいもので棒状に成形し、ニゴや糸で切り、約5日間乾燥させ、火であぶって食べる。子供のおやつや小屋に食べる。ほとんどがおやつとして食べた。

亀山市では「シネシネ」、「甘団子」、「シネシネ団子」と呼称も異なる。しかし、どうしてこのような呼称なのか定かでない。

## 【材料】1回に作る分量

米粉	1200g
ぬるま湯	6300ml
黒砂糖	350g
塩	30g
小麦粉	茶碗1/2

## 作り方

- ①ボールに米粉を入れ、ぬるま湯でこねる。
- ②蒸し器にこねた団子を手でちぎって置いて蒸す。
- ③団子の中が白くなったら臼に入れて搗く。
- ④ボールに入れて黒砂糖、塩、小麦粉を加えてこねる。棒状に形を整え蒸す。
- ⑤蒸し器から出して冷ます。サランラップで包んで冷凍庫に30～40分入れて5mmぐらいに切る。
- ⑥そのまま食べてよいが、5mmぐらいに切り、竹ざるに重ならないように並べて天日で3日間くらい乾燥させる。少し焼いて食べると生よりも香ばしくなる。

## ポイント

- 冷ました後、さらに冷凍庫に入れるのは、団子がやわらかいので切りやすくするためである。

(文責：岡野節子、みえ食文化研究会)

## しなしな ● 中南勢地域

中南勢地域では「しなしな」と呼び、うるちの米粉だけでなく、もち米も混ぜて作る。ふところ餅【P104・P202参照】と呼ばれるものもほぼ同じものである。

## 【材料】

もち米	1升
うるち米粉	1升
黒砂糖	200g
塩	大さじ1

## 作り方

- ①もち米は洗って水に浸しておく。
- ②米粉は熱湯でこねて手で幾つかにちぎる。
- ③水切りしたもち米の上に②のちぎった米粉団子をのせて蒸す。
- ④蒸し上がったら黒砂糖を加えて餅に搗く。
- ⑤搗きあがった団子餅を直径5～8cmの棒状に伸ばす。
- ⑥少しかたくなったら、厚さ5mmの輪切りにする。そのまま食べたり、焼いて食べる。

## エピソード

- 田畑仕事のこびるに食べたり、子どものおやつにした。

(文責：みえ食文化研究会)

小麦を粉にして(小麦粉)、水と砂糖を加えて、ほうろく又はフライパンで焼いたもの。亀山市やその周辺でおやつとして昭和20年代によく食べられていた。今でも懐かしさを覚えよく作られている。「だら焼き」にあんを入れて巻いたものを「おだ巻き」と呼んでいる。

**【材料】 1回に作る分量：15枚位**

小麦粉	150g
砂糖	大さじ 4
水	3/4カップ
重曹	小さじ 1/4
サラダ油	大さじ 2

**●おだ巻きにする場合**

小豆あん	300g
------	------

**作り方**

- ①ボールに小麦粉、砂糖、水を入れ、だまのないようによく混ぜ合わせる。
- ②フライパンにサラダ油を入れ、①を流し入れる。表面が少し固まってきたら裏返して焼き色をつける。

**エピソード**

- 松阪市嬉野や他地域においても作られている。

(文責：岡野節子)

初夏の里山に行くとき鮮やかな黄緑色をした丸い、ややハート型をしたいばら(さるとりいばら)の葉が出ている。夏に向かう生命力を感じさせる葉で、山帰来とも言われている。これを用いて作るのが、亀山・関など北勢地方では「どうかん・どっかん」と呼ばれているいばら饅頭である。なお、地域によっては「どっかん餅」というところもある。今ではスーパーでも簡単に手に入るが、一昔前までは農家が田植えを終え、仕事が一段落した時に野上がりとして、家族がのんびりと「どっかんでも食べようか」といった感じで、それぞれの家で作り食べていたものである。

地域によっては寺社の祭りにあわせて作られたり、お盆のお供えとして作られていたようだが、多くは食べ物が少ない時代に家族の楽しみとして食べられていた。地域によっては上新粉(粳米の粉)から作るいばら餅があるが、関・亀山から北勢地域では小麦粉、それも中力粉を使って作られる。かつては農家が自分の家で作った小麦を粉屋の水車で挽いてもらう時にうどんにしてもらっていたということなので、当時から中力粉を使っていたようである。今は薄力粉を使う場合もあるが、どうかんを作っている方に聴くと中力粉を用いた方が時間がたっても柔らかく食べることができるということであった。また粉を練るときには「熱湯」を使うことで皮が柔らかくなる。中に包むあんは、小豆あんがほとんどだが、空豆のあんもさっぱりとした味

を好む家庭で使われている。

「どうかん」という名前の由来について、亀山市歴史博物館の三国信一学芸員によると、その昔、加太南在家の道閑齋という方が餅を作って皆に配ったことから、その名を取り「どうかん」とついたという説があるが、明確な由来は不明とのことであった。また「どうかん」とも「どっかん」ともいわれるが、どうかんがなまってどっかんとなったのかも、記録がなく不明である。

しかし、同じいばらの葉を用いたお菓子が粉やあんの種類、名前も地方により異なるのは、どっかんがそれだけ地域の実情や各家庭の好みに合わせて作られてきた身近な食べ物であるという証なのではないかと感じる。東紀州では「おさすり」<sup>1)</sup>、中南勢ではいばら餅、いばら饅頭と呼んだりしている。(葉っぱについては、さるとりいばらではなく、津周辺のようにミョウガを用いる所もあり、その場合みょうが餅、みょうが饅頭と呼ばれている。ちなみに餅は米粉使用、饅頭は小麦粉使用の場合の呼び方)

いずれにしても、さるとりいばらの葉が芽吹く頃、農作業が一段落するのに併せて、生命力あふれるさるとりいばらから心身共に力を得ていたのではないだろうか。

(文責：駒田聡子)

**参考文献**

- 1) みえ食文化研究会：三重の味 千彩万彩(初編)、平成18年

度会郡大紀町で、昔は人寄りの時に作った。

#### 【材料】4人分

小麦粉	1カップ
温湯	80ml
黒砂糖	30g
水	1カップ
塩	大さじ1/2

#### 作り方

- ①小麦粉は湯80mlで溶いて(とろりとするまで)かき混ぜておく。
- ②鍋に水を入れ、煮立ったら砂糖を入れ、溶けたら塩で味を整えて、この中へしゃもじで①をすくい、箸で切るようにして落としていく。
- ③団子に火が通ったら出来上がり。

#### エピソード

- 泣くほど美味しいから「なき」と名がついたという。

(文責：みえ食文化研究会)

中南勢の日常のおやつ。なまってほところ餅という人もいる。元々野良仕事の際、ふところに入れて行き、補食にした。

#### 【材料】もち米1升に対して

もち米	1升
上新粉	150g
水	150ml
△ 粉末黒砂糖	150g
塩	小さじ3
小麦粉	500g
とり粉	適宜

#### 作り方

- ①もち米は洗ってかしておく。そのあと1晩水浸させる。
- ②△を合わせておく。
- ③上新粉に水を加えて練る。(握ってちぎれる程度の固さ)
- ④もち米の上に③を少しづつちぎって載せ、よく蒸気の上があった蒸し器で蒸す。(40分ぐらいが目安)
- ⑤米が蒸せたらよく搗き、とり粉を敷いた上に一旦取り出して、15分ぐらい冷ます。
- ⑥⑤に②をくわえながらもう一度搗き、搗きあがったらとり粉を敷いた上で直径5cmぐらいの円筒状・棒状に成形する。
- ⑦表面が乾いて切れるようになったら、7~8mm厚さに切り、数日干して保存する。

#### エピソード

- ふところ餅の名前の由来は、子どもがおやつとしてふところに入れて遊んでいると、体温で柔らかくなって食べやすくなった。いつもふところに入れていたことから名がついたという。
- これはもともと知多半島で食べられていたものが、三重県に伝わったらしい。鳥羽市の離島(神島など)の女性は多くが知多半島に出稼ぎ・行儀見習いで出かけていたことから、このルートが一つ考えられる。
- 最近では黒砂糖の他に、白砂糖、ヨモギ、カレー粉などを入れてカラフルなふところ餅を作ることも行われている。

(文責：扇田節子、増井紀子)



## よもぎ入りいももち

熊野市新鹿の郷土料理で現在も続いている。

**【材料】10個分**

もち米	1 カップ
さつまいも	200 g
よもぎ(生)	30 g
塩	少々
あん	200 g
きな粉	100 g

**作り方**

- ①もち米は前日に洗って水につけておく。
- ②水気を切ったもち米を蒸気の上がった蒸し器で柔らかく蒸す。
- ③前もってあく抜きしたよもぎを蒸し器に入れ温め、②の中に入れ、まぜるようにつく。
- ④芋を蒸し器で蒸しておき、③に入れてつく。
- ⑤あんを入れて丸め、きな粉をまぶす。

**コツ・ポイント**

- よもぎがたくさんとれたときに、茹でて冷凍庫で保存しておくと、いつでも作ることが出来る。

(文責：みえ食文化研究会)