



もちごめ [糯米]

穀類/イネ科 学名: *Oryza sativa* L

栄養特性

主成分はでんぷんで約75%、たんぱく質約6~8%、水分約15%である。これらの組成は精白度により異なる。必須アミノ酸のリジンは少なく、無機質、ビタミン類は玄米には多いが精白すると減少する。

三重県での食習・歴史

もち米はうるち米と異なり、概観は白色で不透明である。アミロペクチンだけから構成されているため、膨潤しやすく、粘性が強く、老化しやすいのが特徴である。したがって、製粉にして菓子材料として用いられている。

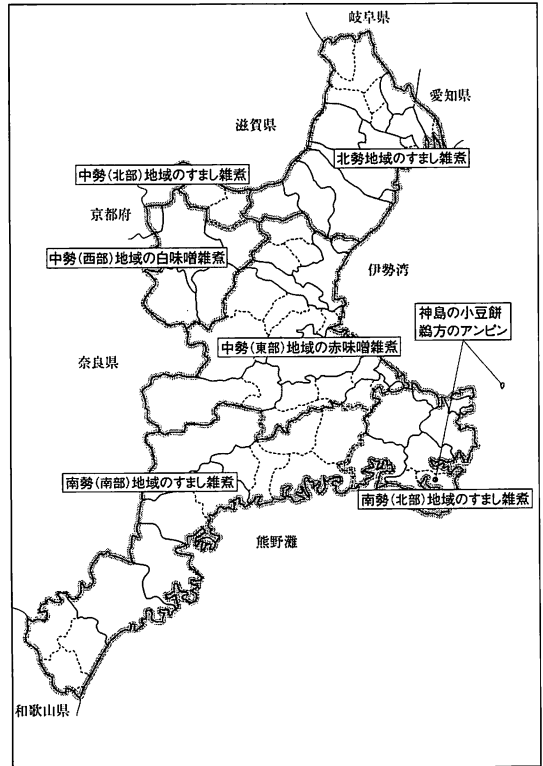
もち米を餅として食べる文化は稲作の伝来とともに東南アジアから伝来されたと考えられている。「延喜式」には平安時代のもち米産地として滋賀県、福井県、岐阜県が記されている。

もち米は古くからハレの日の食べ物として用いられており、現在でも正月、節句の祝い菓子として広く利用されている。そのひとつに雑煮がある。雑煮は地方色豊かで、汁の仕立て方(すまし仕立て、味噌仕立て)、雑煮の具、餅の形などがさまざまである。三重県の雑煮分布の特徴を調査した結果下記の回答が得られた。それらを表と図に示した。

【表】雑煮の餅形と具

地域区分	餅形	汁(味)	具
北勢地域のすまし雑煮	切り餅	すまし汁	餅菜、油揚げ、かまぼこ、鶏肉
中勢(東部)地域の赤味噌雑煮	切り餅	赤味噌	大根、里芋、人参、鶏肉、厚揚げ
中勢(西部)地域の白味噌雑煮	丸餅	白味噌	大根、人参、里芋
中勢(北部)南勢(北部)のすまし雑煮	丸餅	すまし汁	もちな、花かつお、油揚げ
神島の小豆餅、鵜方のアンピン	丸餅	ぜんざい	(小豆餡)
南勢(南部)地域のすまし雑煮	切り餅	すまし汁	ねぎ、こんにゃく、豆腐

以上、表から雑煮分布は6地域に分別できる。餅の形は丸形と切り餅、汁はすまし汁と赤味噌、白味噌、ぜんざい、雑煮の中身は地域により異なる。



【図】三重県下の雑煮分布

郷土の加工品いろいろ

- おこし →P165参照
- 花びら餅
- かきもち

もちを薄く切って干したもののもの。本来は鏡開きの時に切ることを忌み、手でかき砕いた。そのためこの呼称が残っている。今ではほとんど調理されていないが、以前は子どものおやつとして作られていた。

(文責：岡野節子)

参考文献

- 1) 藤沢和恵: 現代調理学, p.63, 医歯薬出版(2001)
- 2) 大川吉嵩: 三重民族研究会会報, NO12, p.3~18(1992)
- 3) 全国調理師養成施設協会編: 調理用語辞典, p.155(1992)

栄養特性

水分66.7%、炭水化物27.1%、たんぱく質4.5%、灰分1.5%、脂質0.2%である。100g中、ミネラル類はカリウム590mg、リン72mgをはじめナトリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、亜鉛など種類が多い、ビタミン類も多種少量だが含む(カロテン、ビタミンE・B₁・B₂・B₆・C、ナイアミン、葉酸、パントテン酸) 他には脂肪酸や食物繊維が少量含まれていることから健康食品、滋養強壮・薬用の効果が大い。

いせいもの扱い方

いせいもは皮を剥きにくい、ぬるま湯(40~45℃)に約2時間ほど浸してから、ナイロンたわしで強く洗うと簡単に皮が剥け、凹部は包丁の先で削れば無駄なく皮がとれる。

いせいもは、料理中でも完成後も褐色に変色することなく乳白色のままであるという特徴もっている。この芋を生のまますりおろすと粘性の強いとろろと呼ばれるものができ、これに冷めただし汁を加えてすり鉢でよくするととろろ汁になりアマラーゼ(消化酵素ムチンを主成分とするたんぱく質とマンナンの結合体)を含む。

植物学上ナガイモを、統計の面でヤマモと呼ぶこととなり、近年栽培された自然薯も出回っており、文字上で区別がますます難しくなっている。ヤマモ科ヤマモ属のナガイモの塊根種である。中国東南部が原産の栽培種で全国各地で栽培されている。その栽培面積はいせいもはおおよそ10%、いちよう芋25%、長芋65%となっている。いもの形状は握りこぶしのように色は淡黄褐色から黒褐色で外皮は滑らかで首部は細根が生じる。いせいもは粘りが強く甘味もある。食味上、肉色は純白ですりおろしても変色しない。栽培の植え付けは種芋を使って3~4月頃に行う。8~9月になると形や大きさが急速に増大する。秋になり気温が20℃前後になると葉や茎は黄変し、10月下旬から11月上旬頃が収穫期となる。1株に1つの新芋が形成され10a当たりの収穫量はおよそ1000kgほどになるが、種芋として10a当たり300~400kgは貯蔵される。

三重県での食習・歴史

いせいもは、三重県多気町津田地区が原産地である。中世に北畠氏の家臣が大和より伝えたとか、近世江戸時代に紀州藩が持ち込んだ大和芋を多気町津田地区で改良したという伝承がある。

文献上の初見は、江戸時代の中頃(1719年)年忌献立表の中に、山芋一貫目を5文で買ったという記録がある。また1811年の萬覚帳にも山の芋を栽培し販売したと記されている。

明治になって、一般農家に栽培が広がり、内国勸業博覧会や品評会・副業展等に度々出品している。地元では「薯蕷」と書き、ヤマモと呼び、博覧会等へ出品する時もあった。三重県と相談して1900年(明治33年)「伊勢薯」と改称し統一した。

同年津田村の森田松太郎氏等は協同経営を目的として甫松園を設立した。1901年から1917年迄アメリカへ輸出した。1928年の大嘗祭儀用として宮内省が購入した。平成になってから栽培技術の向上に伴って収穫量は次第に増加している。近年地元では種芋の高品質化事業を進めると共に付加価値や商品性の向上を目指してパウダー化に取り組んでいる。

郷土料理

郷土料理については、いせいもの研究者である山口安太郎氏がその著「伊勢芋料理の作り方」と山芋料理レシピを加え59種を紹介している。中には生産農家直伝料理として「麦とろろ」「揚げとろろ」「落とし芋」が紹介されている。平成14年には「とろろ麺」を地元関係者協同で開発した。地元では「子が親を頂く」収穫時形態にあやかって縁起を祝い、結婚などめでたい席にいせいもの「白煮」を添える。

(文責:小坂節子)

参考文献

- 1) 多気町農林商工課作成パンフレット「多気の伊勢いも」
- 2) 小学館「日本大百科全書17」
- 3) 5訂「日本食品標準成分表」
- 4) 三重県立図書館「伊勢いも」についての展示催事の解説資料による

芋類
2

こんにゃくいも

[蒟蒻芋]

⇒P66

根菜類/サトイモ科 ●学名: *Amorphophallus rivieri Durieu var. konjac (Schott) Engl.*

●月別生産量の多い月: 9月~11月

栄養特性

水分75~83%。たんぱく質2~4.5%。多糖類の一種のマンナンは多量に含まれる。栄養価は非常に低く、消化も悪いが、整腸効果がある。

三重県での食習・歴史

こんにゃくいもの原産地は、一説によると今のベトナムあたりだといわれている。アジアの熱帯で栽培されたものが、中国大陸を経て仏教とともに日本に渡ってきたようであるが、詳しいことはわかっていない。我が国では、平安時代に食用として普及していたようで、「野をみれば、春めきにけり青葛 こにやくままし若菜摘むべく」と『拾遺和歌集』に登場していることから、小野小町も食していたかもしれない。

“精根尽きた”という言葉は、身も心もくたくたになった状態をいうのだが、このような時は、こんにゃく・だいこん・れんこん・こんぶ・ごぼう等を食べれば良いと『養生訓』の中で貝原益軒が述べている。「コン」が尽きたら「コン」を食べよ、というわけではないが、昔から根菜類やこんにゃくは身体によい食べものとされている。

こんにゃくは、食物繊維やカルシウムが豊富で、低カロリーである。そのうえコレステロールや血圧を下げられる効果もあるから、健康食品として今も位置づけられている。

こんにゃくの作り方(⇒P134参照)は、『蒟蒻百珍』によると、「蒟蒻玉をよく湯煮し、皮をいかに美しくむきうすにて磨り、大体玉ひとつに水五六合のつもりをもってゆるくとり、外に石灰を温湯にても水にてもうすくときおき、玉ひとつに壹はいほどづつのつもりに入れたれば直に固まる。それを槽に入れ、よきほどにきりてゆでるなり」とある。

「美しくむく」というのは、黒皮を丁寧にくむまで、これを怠ると、こんにゃくがエグ味の強いものとなる恐れがある。こんにゃく芋は「うすにて磨り」とある。これは今でも、農家では自給用として臼で芋を搗いて、樽の中でねかせるが、ここで膨張攪拌させたのちに、釜で茹でて仕上げる。これに対して営業用のものは、生芋を乾燥させて製粉したこんにゃく粉を使い、自動製造機で作っている。三重県でも昭和30年代頃迄は、お鏡用や雑煮用としてあられやかきもち用といったおもちをつく時、臼を出すので、片付ける前に、残りの湯でこんにゃく芋を蒸して臼でついて、こんにゃくを製造していたものである。この方法は現在ではまれに見る伝統的手法による製造方法となっている。

『蒟蒻百珍』は、1846年に発行され、料理法のほか、こんにゃくの作り方も載っていて当時の食生活を知る上で大変貴重な資料である。

(文責: 扇田節子)

参考文献

- 1) 『新こんにゃく百珍』

芋類
3

さつまいも

[薩摩芋]

⇒P66

ヒルガオ科 ●学名: *Ipomoea Batatas* ●英名: sweet potato ●別名: 甘藷、琉球芋、唐芋

●三重県生産量: 7,370 t (全国の0.8%) ●全国生産量: 941,100 t ●月別生産量の多い月: 9月~10月(秋)

三重県での食習・歴史

さつまいもの原産地はメキシコ・コロンビアなど中央アメリカと言われている。コロンブスによって、スペインに持ち帰られた。スペイン人によってルソン島へ、そして1584年中国の福建省を経て、1605年琉球に渡り、琉球から1615年(元和元年)に長崎の平戸にもたらされ、長崎・鹿児島で広く栽培された。1618年に紀州

の串本に伝えられ、海路により志摩地方にも広まった。

さつまいもは芋類の中で唯一甘く、甘藷と言われ、開墾地や傾斜地でも栽培でき、台風や乾燥にも耐え、栽培管理が簡単なことから、三重県では水田の少ない、温暖な志摩半島で多く栽培され、主食や主食の一部として、また間食として多く食べられてきた。さつまいもは貯蔵が難しく、腐りやすい欠点がある。火を使う台所や板間の下に穴を掘り、もみがらをいれ貯蔵もさ

れていたが、腐らないうちに煮て乾燥させ保存食として食べる工夫、また生いもを薄く切り乾燥し、粉にして保存し食べる工夫が志摩地方には多く見られる。中勢・北勢地方とは異なった独特のいも、食文化が今も引き継がれている。

さつまいもは救荒食とも言われるように、第二次世界大戦から終戦後しばらくの間の食糧難時代には、県内の空き地、小学校の運動場まで開墾し、収穫量のきわめて多い品種「護国」や「コナセンガン」が栽培され、食糧難には大きな役割を果たした。

昭和40年代までは、生食用の他、澱粉の原料や飼料用として、県下各地で栽培されていたが、輸入食品や食生活の洋風化に伴い、さつまいもの栽培は、昭和30年をピークとして激減した。

昭和60年に入り、県内産の農産物が見直され、各地で特産品作りが盛んになり、志摩地方では、自然食品、健康食品として、きんこ(さつまいもの煮切り干し)が量産されるようになった(⇒P133参照)。きんこには人参芋と言われるカロテンの含有量が多い、単人(ハヤトイモ)と言う品種が用いられている。一部、兼六、七福と言う品種を用いているところもある。

鳥羽市と志摩市全域でのさつまいもの栽培面積は昭和30年には1600haあった。昭和55年には10分の1以下の15haに減少、昭和62年には、また3倍ほど増加したが、きんこを作る人の高齢化にともないまた減少している。

三重県内の主なさつまいもの産地は表の通りで、鈴鹿市・四日市市・津市では生食用、志摩地方では、加工用の品種が主に栽培されている。

順位	市町村名	作付面積 (ha)
	三重県全体	408
1	鈴鹿市	29
2	津市	27
3	四日市市	25
4	阿児町	25
5	鳥羽市	15
6	磯部町	13
7	志摩町	12

さつまいもは近年、家庭菜園や幼稚園、小学校の生徒の農業体験として栽培され、蒸しいもや焼きいもにし、子供達にも喜ばれている。

さつまいもの利用について述べると戦後30年代までは、いも飯、いも粥、煮あげ、蒸し芋など主食として多く食べられてきた。現在は家庭での調理法として一番頻度の高いのは天ぷらである。「さつまいもは、天ぷらの王様」と言われるように、天ぷらに料理されることが多い。さつまいもは甘いので、そのまま焼いも、蒸しいもにして食べられることが多いが、更に甘みを加えて大学芋、カリントウ、きんとん、芋ようかん、マッシュポテト、いもまんじゅう、いも餅、いも入り団子、いも入り蒸しパンなどが作られる。

加工用としては、志摩地方で多く作られているきんこ、いも餅(はいからきんこともいう)、いも粉(生いもを薄く切って干し粉にしたもの)など。いも粉はいもだんごやはいからきんこ、いもようかんに用いられる。きんこはきんこ飯(にたらし)の材料になる。昭和時代にはきんこを作る時、さつまいもを煮た煮汁を煮詰め大根おろしや麦もやしを入れ、芋飴が作られたが最近あまり作られていない。

志摩地方では、さつまいもの茎(葉柄)をグリーンストークと命名し、特産野菜として出荷販売していた。油炒め、サラダ、煮物、かき揚げ、きゃらぶき風の佃煮、糖漬け、粕漬け等に用いる。

昭和60年代には、志摩の特産品として販売していたが、現在は民宿などで調理、加工され提供されている。

(文責：真弓多喜代)

参考文献

- 1) 同文書院:総合食品事典 第三版 桜井芳人編 P193~194 (S53)
- 2) 三重県:風土に生きる三重の味 南勢、志摩、紀州編 P132~133(S61)
- 3) 医療薬出版株式会社:日本食品事典 監修井上吉之 P26~27(S50)
- 4) 三重県志摩農業改良普及所:郷土料理 第1集 志摩の味 P31~35(S55)
- 5) 農山漁林文化協会:日本の食生活全集24 聞き書三重の食事 P244~246(S61)
- 6) 三重県農林水産部普及農産課
- 7) 三重県志摩農業改良普及所:志摩のきんこ(S6)
- 8) 東海農政局三重統計情報事務所:第49次三重水産統計年報(2002)

栄養特性

水分含量が64.7~82.0%、繊維0.5~0.7%、糖質12.3~32.3%で、そのうち70%がでんぷんである。

三重県での食習・歴史

里芋の原産地はインドおよび東南アジアと言われ、熱帯雨林地域には今でも野生種が分布している。さつまいもやじゃがいもが日本に渡来するまでは、いもと言えばこのさといもであった。

さといもが文献に示されるようになったのは室町時代である。一般にいもは地中の根や茎が肥大したもので、球茎の中心に親芋がありそこから小芋が増えていくと言う特性がある。山野に自生する山の芋に対して、里で作られるからさといもと呼ばれるようになった。

一般にさといもの葉柄にはシュウ酸石灰を多く含み、えぐみが強い。しかし、唐芋、赤芽、八頭などの品種はえぐ味が少なく肉質もやわらかいため、酢の物や和え物として利用される。

三重県下では大安町、北勢町、藤原町、菰野町(北勢山間)は黒木の土壌なため昭和17年ころから土垂、大和の品種が栽培されている。また、北牟婁郡海山町では古くから赤芽芋、ずいき(八頭)を中心にセレベスの品種も栽培され尾鷲市場に出荷している。

料理には昔からの汁の実、田楽、甘煮、味噌煮、煮しめ、いとこ煮、塩煮、味噌和え、しんじょ、きんとんなどいろいろと工夫されている。

旧暦の8月15日は「いも名月」でこの日はさといもを食べ、供物とする習慣は全国に残っている。9月から10月には「いも煮会」と言う行事がある。これは野外で即席のかまどを作り、それを囲んでさといも、こんにゃく、大根、人参、豆腐、ねぎ、肉などを加え一緒に煮て食べる。稲の収穫が終わって山へ帰る神に新米で作った餅とさといもを供物とした。また、正月の雑煮にはさといもは欠かすことができない。平安時代からさといもは正月料理に使われていた。北関東地域や愛媛県では「餅なし正月」とか「いも正月」と言って雑煮に餅の代わりにさといもを入れる風習がある。しかし、三重県ではみられない。

(文責:岡野節子)

芸濃ずいき [芋茎]

ずいきはサトイモ類の葉柄のことで、軟らかくえぐみの少ない唐芋、八頭などの赤色系の茎のものが用いられる。これは(正倉院文書)に名が見えるほど古くから食用とされていた。

「芸濃ずいき」は江戸時代、尾張地方から芸濃町あたりに種芋が持ち込まれたと伝えられており、現在、芸濃町では栽培面積約5haを80軒ほどの農家が栽培している。芸濃町の黒ボクと呼ばれる酸性の強い黒っぽい土壌が、ずいきの生育に適していることから、今日まですたれることなく安定的に栽培される要因であり、またずいきは水持ちのよい畑を好むことも好影響したと思われる。

ずいきは、まだ寒い2月10日頃種芋を植え付け、ハウス栽培のものでは5月中旬頃に葉が30センチぐらい、丈は1メートル近くに成長すると出荷が始まる。この初出荷の頃、露地ものは葉がやっと手のひらぐらい、丈も10センチぐらい、しかしこれから外気温が高くなるにつれてぐんぐん成長し、8月下旬まで収穫が続く伝統的な夏野菜である。

商品は直径2センチ長さ85センチから1メートルにも及ぶものが良質とされ、水分も豊富に含んでみずみずしいが、カットすると切り口から傷みやすいので、長いまま、葉と一番外の皮をはいで、出荷される。その95%が京都市場に出荷され、京料理の材料に用いられている。最近は地産地消の観点から、最盛期には地元市場にも出荷されるので、三重県内特に津市周辺でも入手できるようになってきた。

ずいきはイモの茎であるが野菜に分類され、その栄養は低エネルギーの反面、食物繊維やカルシウム、カリウムを多く含む。最近の研究では発ガンを促進する作用を抑える働きがあることが分かってきた。なお、体内の毒を下ろすと言うことで、昔は産後に必ず食べたといわれている。

調理方法は、皮をむかずに3センチぐらいに切って使用し、和え物や、酢の物、煮物、汁の実などにされます。特に茎の赤さはアントシアニン色素のため、酢の物にすると食酢に反応して美しいピンク色に変色する。暑い時期、冷やした酢の物はさっぱりとして美味しく目にも鮮やかである。

(文責:竹尾佳世子)

ずいきの加工品

●干しずいき(いもがら)・干し葉

ずいきを乾燥させたもの。調理するときはさっと水で洗い、熱湯で戻す。水気を絞り4～5cmの長さに切り、煮物などに利用する。干し葉は葉だけを夏季に細かく切って乾燥したもの。水に戻して汁の実などに利

用する。三重県では鈴鹿市稲生塩屋地域では年中行事食に用いられている。また、冬季の野菜類が乏しい時にも利用したそうである。

■参考文献

- 1) 草川俊:野菜・山菜博物事典, p.102, 東京堂出版(1992)
- 2) アサヒグラフ編集:食材レッスン, p.86, 朝日新聞社(1997)
- 3) 河野友美:食品辞典, 穀物・豆, p.169, 真珠書院(1994)

芋類

5

はすいも

[蓮芋]

●別名:白芋、印度芋、露芋 ●東紀州ではトイモと言う

サトイモ科 ●学名:*Colocasia gigantea* HOOK.f.

⇒P66

●月別生産量の多い月:7月～10月

栄養特性

食物繊維が多く低カロリーである。

出荷するのではなく、自家用に庭先や畑の隅に植えて利用することが多い。多年生であるが中勢地区では冬の寒さに弱いので、粉殻などをかぶせて凍てない様にならないと根も腐ってしまう。

三重県での食習・歴史

はすいもは里芋とよく似た形状であるが、芋は食さず茎(葉柄、ずいきと言う)の部分を外側から切って食用にする。茎は蓮のように小さな穴が開いてすかさかの状態である。東南アジアが原産地で熱帯性の植物なので、県内では南の地域でも7～10月頃に生育するが冬は葉茎は枯れる。三重県では里芋のように栽培して

シャキシャキ感と淡緑色のきれいな色彩、柔らかくてえぐ味がないことや、夏の終わりのきゅうりなどの野菜の端境期に大きく成長するので東紀州では、酢の物や、汁物の椀種などに日常的に利用される。皮をむいてカラカラに干して保存し、調理前に戻して煮物にするとしゃきしゃきとして歯ざわりが良い。

(文責:中山ひさ子)

豆類

1

あずき

[小豆、赤豆](アズキ、アヅキ、ショウス)

●本草和名では、赤小豆、阿加阿都岐 ●英名:adzuki bean, small red bean

マメ科/インゲン属 ●学名:*Vigna angularis* (Wild) Ohwi & Ohashi, *Phaseolus angularis* WIGHT

⇒P67

●三重県生産量:43 t(全国の0.1%) ●全国生産量:58,800 t

栄養特性

主成分は、糖質とたんぱく質である。ビタミンB₁が豊富なため、昔は脚気の妙薬といわれた。その他ビタミンA・B₂、鉄、カリウム、カルシウム等も多く、疲労回復、夏バテ解消、貧血予防などにも役立つ。煮汁に多く含まれるサポニンには、利尿作用をうながし、むくみを取る作用がある。また、食物繊維も多く便通をよくする。

けなどの神秘的な力があると信じられ、行事や儀式に供えられてきた。また、薬用としても使われたようである。

「大納言」は、あずきの中でも色つや、風味、大きさのすべてが優れたあずきに名づけられた呼称。粒が小さくなるにつれて、中納言、少納言と呼ばれる。

あずきに似たささげ(大角豆)は、へその周りの黒い輪模様が特徴。関東では、煮たときに皮の破れやすいあずきに代わってささげの赤飯が作られる(腹切れする豆は切腹に通じると武士が嫌ったため)。

三重県での食習・歴史

あずきは、古来から人々の生活と密接に結びついた豆で、我が国や中国、朝鮮では、あずきの赤色に魔除

日本の主要産地は、北海道で国内生産量の8割を占める。伝統的な食生活に支えられている面が大きく、北海道以外のあずき作りは自給的な性格が強い。あずきのほとんどは、餡や菓子の原料になる。