

副菜系

副菜系①

味付けわかめ(とんがらしわかめ)

⇒P180

【材料】

わかめ	400g
① みそ	500g
砂糖	500g
七味とうがらし	少々
水	2カップ

【作り方】 「風土に生きる三重の味(南勢・志摩・紀州編)」三重県より

- ①わかめは、水で洗って乾かしたものを葉のみ4~5cmの長さに切りそろえた物を用意する。
- ②①の材料をよく煮立て、熱いうちにわかめとよく和える。
- ③あえたわかめをすだれのような物に広げて4~5時間日に干す。
- ④あと天火かレンジでカリカリになるまで焼く。

【コツ・ポイント】

- 坂手島ではこれを「とんがらしわかめ」と呼んでいる。
- めかぶの部分を使い、みそで味付けし、乾燥させ、保存する。酒の肴に最適。
- 生のメカブは適当に切って砂糖、醤油で煮ると、シコシコとして普通のワカメでは味わえない歯ざわりがある。

(文責：別所志津子)

副菜系②

あじとトイモの酢の物

⇒P180

【材料】 4人分

あじ	200g
トイモ	4本
三杯酢	適量

【作り方】

- ①あじは三枚におろして、塩じめ・酢じめをする。小骨を取って、そぎ切りにして三杯酢に漬ける。
- ②トイモは皮をむき、ささがきにして塩でもむ。サッと洗って絞り、①に入れて混ぜる。

【コツ・ポイント】

- トイモは青茎の里芋で、茎を食べる。中勢では“はすいも”と言い、みそ汁に入れて生食したり、乾燥してから水で戻し、煮物に入れたりする。
- 東紀州では、鱻の酢じめはあっさりしているので、なますやかき混ぜすしによく入れる。

(文責：中山ひさ子)

副菜系③

あゆ炊き

⇒P180

【材料】

あゆ	4尾
番茶	10カップ
砂糖	50g
醤油	50ml
茄子	2個

【作り方】

- ①あゆに串を打ち、焼いて串を抜いて鍋に一列にびっしり詰めて並べる。
- ②①に番茶の半量位を加えてことこと煮込み、水分が少なくなったら残りの番茶を2回位に分けて補う。2時間位ことこと煮込んで骨までやわらかくなったら、砂糖を加えて煮込み、5分位経ってから醤油を加えて煮込む。
- ③茄子のヘタを落とし縦半分に分けて皮目に切り込みを入れ、5分位水に漬けてアクを抜く。
- ④②の煮汁を別鍋に取り③の茄子を煮る。
- ⑤お皿に鮎と茄子を盛り合わせる。

(文責：扇田節子)

【その1】 答志

【材料】 6人分

いわし	12尾
あらめ(乾)	60g
砂糖	大さじ1
醤油	80ml
酒	200ml
水	100ml
みりん	50ml

【作り方】

- ①あらめは10~15分前に水で浸し戻す。
- ②いわしは頭・わた・中骨を取り、よく洗う(大きい時は2つに切る)。さんまは三枚におろし、適当な大きさに切る(片身を3つくらいに)。
- ③①のあらめを広げ、いわし(さんま)を芯に3回以上巻き、鍋に並べていく。
- ④調味料を入れ、中火から弱火で20分位煮る。皿に盛る(食べやすい大きさに切って盛り付けてもいい)。
- ⑤その他にあらめの佃煮(志摩で加工され販売されている)、酢の物、酢みそ、煮物、和え物、炊き込み御飯のような料理がある。

【その2】 安楽島

【材料】 6人分

いわし	12尾
あらめ(乾)	7~8枚
かんぴょう	
醤油	1/2カップ
砂糖	1/6カップ
みりん	1/6カップ

【コツ・ポイント】

- あらめ巻きは鳥羽の潮さい朝市で(第2・4土曜)で神島や答志で作られたものがバック入りで売られることもある。
- いわしのあらめ巻きは海藻料理で最も鳥羽の郷土色を持った料理で、答志・神島・菅島・桃取などが本場。水で戻した葉あらめを使いわしを三重ほど巻き、醤油・砂糖・酒などで煮付けたもの。最近さんまや太刀魚を使うことも多い。保育所給食にいわしと人参やいんげん豆をあらめでまいたものもある。
- 神島ではさんまを使う事が多い。答志ではいわしが多いがさんま・太刀魚も使う。
- 鳥羽広報でも地元の食材を使った男の料理コーナーでさんまのあらめ巻き(神島の人に教えてもらったもの)が紹介されている。作り方は三枚におろした際の骨とかつお等でだしをとっておいたものに、醤油・ざらめ・酒・みりん・水を入れ、あらめで巻いたさんまを並べ、中火から弱火でことごと2~3時間煮込む。

【その3】 神島

【材料】

さんま、あらめ、醤油、ざらめ、酒、みりん、カツオ節

(文責：橋本七美)

【その4】 鳥羽ヘルスメニュー(高脂血症予防メニューから)

【材料】 6人分

いわし	12尾
あらめ(乾)	50g
葱(白)	1本
砂糖	大さじ1
みりん	100ml
酒	100ml
醤油	50ml
水	200ml
片栗粉	大さじ2

【その5】 保育所メニュー

【材料】 1人分

いわし	30g
あらめ(乾)	7g
人参	10g
醤油	5g

くき(ずいき)を食べるのは赤ずいきが適している。

鈴鹿市の鈴峰地域では昭和30年頃までは多く栽培されてきた。そのため、煮物や酢の物にしたり、乾燥して冬の保存食に利用してきた。

また、芸濃町では、現在でも主要な生産地であり、地域特産品として栽培されており、その多くを京料理の食材として京都に供給されている。

【材料】 1升樽

くき	100g
砂糖	45g
醤油	75ml
酢	15ml

下ごしらえ

- ①くきは新聞紙に包んで2日おく。くきの皮をむいて、手でちぎり、塩でもみ半日ほどおく。
- ②熱湯を通してしぼる。

作り方

- ①フライパンに油をひいて、くきを強火でいためる。
- ②砂糖と醤油を入れ煮る。
- ③煮汁がなくなってきたら酢をいれ、一煮たてした後、火を止める。

(文責：真弓多喜代、竹尾佳代子)

こうなごの鮮度が悪いと釘のように真直ぐに煮えない。

春の訪れを感じさせるこうなごのくぎ煮、酒のさかな、ごはんのおかずには欠かせない。くぎ煮にするのは獲れたての鮮度のよい、体長3～4cmのものを調理する。決め手は鮮度、古いと色合いが落ちるうえ、釘のようにまっすぐにならない。味付けは家庭によって少しずつ異なる。こうなごは獲れる期間が短く、天気の良い日しか漁に出られない。成魚は干してから佃煮にしたり天麩羅にして食べるが、主に養殖用のえさとして冷凍して出荷される。

くぎ煮とは錆びた釘のように見えることから「釘煮」と呼ばれる。

【材料】

こうなご	4kg
中ザラメ	800g
濃口醤油	800ml
清酒	800ml
みりん	400ml
生姜	200g

作り方

- ①鍋に中ザラメ・濃口醤油・清酒・みりんを入れ強火にかける。
- ②生姜は千切りにする。
- ③こうなごは、 $\frac{1}{4}$ 程さつと洗い、ザルにあげ水気をきる。
- ④①が煮立ちザラメが溶けたら、③の半量をパラパラと全体に入れ、②の生姜も $\frac{1}{6}$ 程を加える。
- ⑤こうなごが白く色が変わったら、③の残り半量のこうなごと生姜を同様に加えていく。
- ⑥これをくり返し、全量入ったら煮汁が少なくなるまで煮る。
- ⑦火を弱め全体を何回か鍋返しして、焦がさぬように煮切る。
- ⑧鍋からパイレスシュに移し、広げて冷ます。

コツ・ポイント

- こうなごは、水につけると鮮度が落ち始めるため、使うずつ4回に分けて洗うと良い。

(文責：岩本 岳)

大王町はゴセンガンと言う品種の葉柄を用いる。青白く、柔らかい。しかし、どんな品種でも作ることができる。山菜感覚でおいしい。地元では、さつまいもの茎のことをグリーンストークと呼んでいる。

【材料】

さつまいもの茎 (グリーンストーク)	300g
油	大さじ2
醤油	大さじ2～3
ごま	小さじ2

【作り方】

- ①グリーンストークは洗って、食べやすく2cmほどの長さにきざみ、水につけあく抜きする。
- ②フライパンに油を熱し、①をよく炒める。しんなりし、柔らかくなったら、醤油で味付けし、仕上げにごまをふり入れる。

【コツ・ポイント】

- ペーコンを入れ、炒めるとさらにおいしくなり、若者むき料理となる。

(文責：真弓多喜代)

伊勢市一色町で、今も冬期に作られる。「さめのごり」または単に「ごり」と呼ばれている。伊勢市神社通りや朝熊町でも食べられているとのこと。日常に食べるが、お正月にも食べられる。子どもから大人まで食べられ、大人では酒の肴としても好まれる。さめの皮は今ではスーパーでも売られているが、昔は志摩の方であがったさめの皮を、「きょうはさめがきたで買うてえな」と魚屋さんが売りに来たそうである。しかしさめの皮は今でも1年中手に入るものではなく、大体11月から3月ぐらいに入手する。

さめの皮にはゼラチン質が多いため、冷蔵庫が無くても十分に固まるので、昔の冷蔵庫の無い時代の生活の知恵であったのかも知れない。

今回の作り方は一色町の竜田さん、川端さんに教えていただいたが、聞けば聞かたび、人によって作り方が違うという。例えば、さめの皮だけを煮て、小口切りねぎを振りかけて固まらせる、という人もいた。

さめの皮の煮ごりについて、「さめの皮を食べるなんて」という軽蔑的なことばと、さめの皮は安いものだが、「その手間が大変なので生活に余裕のある人でないとなかなか食べられない」という相反する考えがあるらしいことが聞かれた。しかし、栄養的に優れた食べ方であるので、三重の郷土料理として長く残ってほしいものである。

【材料】

さめの皮	1kg
(湯がいたものなら600g)	
人参	100g
ごぼう	100g
生姜	30g
A	
醤油	100ml
砂糖	50g
みりん	30ml
酒	50ml

【作り方】

- ①さめの皮は、あらかじめ湯がいて、皮のザラザラを取る(1kgのさめの皮は、湯がくと600g位になる)。そのあと、薄く刻んでおく。
- ②にんじんは短冊切り、ごぼうはささがき、生姜はみじん切りしておく。
- ③調味料(A)を合わせて野菜を煮る。ある程度煮えたら薄く刻んださめの皮を入れる。沸騰したらあくをすくう。
- ④柔らかくなったら、15～20分炊き込み、型に流し入れて、冷ます。
- ⑤食べやすい大きさに切り分けて、盛り付けて供する。

【コツ・ポイント】

- さめの皮は茹ですぎないこと。茹ですぎると、固まりにくくなる。
- さめの皮のざらざらは、指で取ることが出来る。しかしかなり手間のかかる作業である。
- さめの皮は、秋にたくさん入手しておいて、湯がいて薄く刻んで600gずつ小分けして冷凍庫に保存すると、1年中作ることが出来る。また2回目からは簡単に作れる。

(文責：成田美代)

宮川上流・奥伊勢である大紀町崎の小さな町での郷土料理。恵まれた自然の中で、無農薬・自然木で丹精こめて栽培した乾しいたけを上質の酒粕に漬け込んだもの。防腐剤などの化学薬品を一切使わないので大変体にやさしい健康食品である。洗わずに酒粕を取り除き、適当な大きさに切って食する。

【材料】

乾しいたけ
酒粕、みりん、塩、砂糖

作り方 藤原正幸さん(藤原椎茸)にお聞きしました。

乾燥しいたけをもどして、塩湯がきして冷ましてから、酒粕・みりん・塩・砂糖を混ぜ合わせた中に漬け込んで、2週間くらいから食することが出来る。

(文責：北村さだ)

飯高町では「らかなます」と言う。飯高町有間野地区で作る正月料理。火が通っているので日持ちがする。だいこんの代わりにれんこんを用いる場合もある。

【材料】

乾しいたけ……………中 7 枚
油あげ……………2 枚
大根……………150 g
さつまいも……………200 g
人参……………小 1 本
塩……………小さじ 2
砂糖……………大さじ 3
酢……………大さじ 3

【作り方】

- ①しいたけは水でもどしておく。
- ②しいたけ、油あげ、大根、人参はマッチ棒の大きさに、さつまいもはやや大きく切る。
- ③大きいめの鍋に塩・砂糖・酢を入れ、煮立ってきたら、②の材料を全部入れ、弱火で手早く混ぜ、汁がなくなるまで煮る。

(文責：真弓多喜代)

しいたけの生産地飯高町で日常よく食べられている郷土料理である。

【材料】

乾しいたけ……………15枚
つけ汁と出し汁……………1 カップ
A 酒……………大さじ 2
砂糖……………大さじ 1½
みりん……………大さじ 1
醤油……………大さじ 1½
わさび……………小さじ 1

【作り方】

- ①乾しいたけは水にもどし、石づきをとる。
- ②しいたけのつけ汁と出し汁でしいたけを煮る。
- ③煮上がったら調味料Aを入れ、中火で時間をかけて煮含める。
- ④しいたけが冷めてから、小口切りにして食べる。
- ⑤直前にわさびである。

【コツ・ポイント】

- しいたけの風味がわさびと溶け合い、お総菜、酒のさかなに大変よい。

(文責：真弓多喜代)

中勢地方で、七夕まつりのときに食べる料理である。

【材料】 5人分

茄子	5本
油揚げ	5枚
薄口醤油	30ml
みりん	20ml
だし汁	300ml
おろし生姜	

作り方

- ①茄子は、縦2つに切り、切れ目を入れる。
- ②油揚げは、湯通しし一口大に切る。
- ③なべに調味料を入れ、①②の材料を入れ煮る。器に盛り、おろし生姜を天盛りにする。

(文責：花井真弓)

この郷土料理は大内山村で常備菜として作られているものである。

【材料】 5人分

味噌	100g
干椎茸	20g
人参	60g
ごぼう	60g
ニンニク	1片
すりごま	100g
ハチミツ	100g
だし汁	2½カップ
胡麻油	少々
砂糖	好み

作り方

- ①干椎茸、人参は細かくきざむ。ごぼうは細かいさがき、ニンニクはみじん切りにする。
- ②鍋に胡麻油を入れ、ニンニクを炒め、ごぼう、椎茸、人参を入れ充分火が通るまで炒める。
- ③②に味噌、ハチミツ、すりごま、だし汁を加えて弱火で練るように煮る(砂糖は好みで加える)。

コツ・ポイント

- トロ火にしてゆっくり時間をかけて煮込むと日持ちがする。

(文責：みえ食文化研究会)

【材料】 4人分

ひじき(乾燥品)	40g
ちくわ	小1本
サラダ油	大さじ2
醤油	大さじ3½
酒	大さじ3

作り方

- ①ひじきは、ざるに入れて水の中で砂を落とすように振り洗いする。たっぷりの水に15分ほどつけてもどし水けをきる。戻し汁はとっておく。
- ②ちくわは薄い輪切りにする。
- ③サラダ油でひじきを炒め、油がなじんだらちくわを加えて混ぜ①の戻し汁をこして1カップ入れてからひたひたになるように水を注ぐ。
- ④煮立ったら、醤油と酒で調味し、時々まぜながら4～5分煮る。好みで砂糖とみりん各大さじ2を加えてもよい。

(文責：別所志津子)

名張・上野地域では、寒いときの人寄り事(結婚式、法事、祭りなど)には、まずのっぺが作られた。今では、日常の惣菜になっている。大鍋で炊き、何回煮直しても、おいしく食べられるように、薄味に煮る。献立に窮するときには「今日のはのっぺにしようか」と家庭料理の定番となっている。新潟県にも「のっぺ」があり、よく似ている。新潟では祝儀には丸く、不祝儀には三角または乱切りに切るという。

【材料】 4人分

里いも	4個
人参	1/2本
大根	1/4本
こんにゃく	1/2本
油揚げ	1枚
ちくわ	1本
干しいたけ	4枚
ごぼう	1本
かまぼこ	1枚
れんこん	1/2本
たけのこ	1/2本

煮汁

煮出し汁(煮干し)	400ml
しいたけの戻し汁	
みりん	60ml
酒	40ml
塩	少々
醤油	60ml
砂糖	30g

作り方

①野菜等の具を下処理し、一口大に切る。

◇里いもは皮をむき、小さいものはそのまま、大きいものは2つ割、茹でてぬめりを取る。

◇大根は皮をむき、輪切りまたは銀杏切りにして、米の研ぎ汁で茹でておく。

◇人参は皮をむき、輪切りにして茹でる。

◇椎茸は戻して、2つまたは4つに切る。なお、戻し汁は残しておく。

◇ごぼうは皮をこそげ斜め輪切り、茹でる。

◇ちくわ・かまぼこは適当に切る。

◇油揚げは油ぬきし、適当に切る。

◇こんにゃくは少したたいて茹でて、隠し包丁を入れて適当に切る。

◇れんこんは皮をむき、茹でて厚い輪切り。

◇たけのこは茹で、茎に近いところはいちょう切り、穂に近いところは櫛様に切る。

②煮干しでとった煮出し汁にしいたけの戻し汁を加えて調味し、下処理した具を入れて煮る。

コツ・ポイント

●調味料は、醤油を控えて、色を淡く煮る。

●材料は、その種類と量を適宜増減させてよい。

(文責：成田美代)

【材料】 4人分

大根(中)	1/2本
厚揚げ	2枚
ねぎ	3本
だし汁	6カップ
醤油	大さじ5

作り方

①大根は6～7cmに切り、2つ割りにする。

②厚揚げは1枚を4つ切りにする。

③大根は米のとぎ汁でやわらかくゆで吸い物ぐらいのたっぷりの汁で材料に味を浸透させる

④ねぎは上記の汁でさっと煮る。

⑤器に盛りつける。

コツ・ポイント

●大根は大きく切るので風通しのよい日陰に5～6日干すと、生より調味料の浸透とうまみがでる。

(文責：岡野節子)

まんぼうは水分の多い魚である。そのまま、適当に切って焼いて塩をふって食べる。一旦ゆでたものを焼いてもよい。また、たくさん手に入ったときには、干物にすると保存できる。食べるときには、するめのようにあぶってからさいて、醤油やマヨネーズ醤油をつけて食べる。

(文責：成田美代)

大内山村の郷土料理。11月から3月頃まで作られる。落花生には水溶性のビタミンである葉酸が多く含まれ、貧血、記憶力の向上などによい。

【材料】 10人分

生落花生 …………… 1 カップ
水 …………… 5 カップ
本葛 …………… 1 カップ
八方だし …………… 適量
(煮だし汁8：ミソ1：醤油1)

作り方

- ①殻を除き、一晩水につけた生落花生を水と一緒にミキサーにかける。これを漉し、カスは捨てる。
- ②漉した液をなべに入れ、沸騰させ、本葛(水5カップのうちの一部で溶いて)を入れる。この時、全体を滑らかに糊化させるため一旦火を止め、全体が混ざったら再び火かける。
- ③葛が糊化するまで焦がさぬようよくねる。
- ④水で濡らした流し箱に糊化した③を流し入れ、平らにし、冷やし固める。表面が固まったら、型ごと水につけて冷やし固める。
- ⑤固まったら、型から取り出し、食べやすい大きさにきって器に盛り、八方だしをかけて供する。

コツ・ポイント

- 落花生は柔らかくなりにくいので、必ず一晩は浸水すること。

(文責：中山ひさ子)

東紀州、志摩、松阪近辺、宮川の落花生収穫地域で食される。落花生を収穫する秋、実入りの悪い豆を甘く煮豆に炊いたり、他の野菜の煮ごみ(煮物)の中に入れてたりして食べ、殻付きの落花生は焙烙で煎って炒り豆にする。正月用煮豆にもする。

【材料】

落花生 …………… 3 カップ
だし汁 …………… 適量
砂糖 …………… 90g
醤油 …………… 大さじ4

作り方

- ①殻をむいた落花生を一晩水につけておく。
- ②鍋に落花生と水を入れ、ふきこぼしてあくをとる(2回)。
- ③煮汁を捨て、ひたひたになるまでだし汁をいれ、柔らかくなるまで煮る。
- ④柔らかくなったら、砂糖を入れてしばらく煮て酒、醤油を入れ、味がしっかりしみこむまで煮る。

コツ・ポイント

- 圧力鍋で炊くと早く炊ける。

(文責：中山ひさ子)