

松阪市笠松町で山の神の行事の時に作られる。

【材料】 15人分

大根……………1.5kg
 さばの酢漬け……………1本分
 ねぎ……………60g
 たかの爪……………1～2本
 塩……………小さじ1

酢味噌

白すりごま……………35g
 白味噌……………75g
 酢……………40ml
 砂糖……………大さじ3

作り方

- ①大根はパリパリなます専用の道具(ガラガラおろし)で突き、塩をする。
- ②①の大根の水がでてきたら絞り、ねぎの小口切り、たかの爪の細かくしたものをいれ、酢味噌であえる。

(文責：花井真弓)

まんぼうは魚体が大きいので、通常水族館でしか見ることができない。大抵船の上で解体されて、切り身の形で持ち込まれる。岩田昭人さんに教えていただいた。

【材料】

まんぼうの身……………適宜
 味噌……………小さじ3
 砂糖……………小さじ2
 酢……………小さじ2
 塩……………少々
 練りからし……………好み

作り方

- ①まんぼうは適当な大きさに切り、手で裂く。たっぷりの湯で茹で、中まで火を通す。ザルに入れ水気をきる。
- ②白味噌、砂糖、酢を合わせ酢味噌を作る。味をみて好みにととのえる。
- ③まんぼうが冷えたら、まんぼうと酢味噌を合わせよく和える。

コツ・ポイント

- 練りからしは好みに加える。

(文責：みえ食文化研究会)

【材料】 5人分

めかぶ……………100g
 だし汁……………適量
 生節、干物(好みで)

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めかぶを細切りにし、熱湯をサッとかけ、すり鉢に入れてとろみを出す。
- ②①にだし汁を加えてのばし、とろろ仕立てにする。
- ③生節や干物のほぐしたものを加えるとおいしい。

コツ・ポイント

- わかめのたくさん採れる地方ならではの味。鮮やかな緑色と磯の香りが楽しめる。
- 乾燥し刻んで保存しためかぶ(めひび)も、上記と同じように熱湯をかけ、水を切り、箸でかきまぜるなどしてとろみを出す。地元ではこれを三杯酢で食べることも多い。また吸い物や味噌汁に入れても磯の香がしておいしい。

(文責：別所志津子)

わかめのくき煮

【材料】 5人分

わかめのくき	100g
① 醤油	1 カップ弱
きざら	1 カップ弱
みりん	1 カップ弱
花かつお	少々

【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わかめのくきは一晚水につける。翌朝、3回ぐらい水をかえてきれいにあらひ、ざるで水をきる。
- ②分量の調味料①を沸騰させ、①のくきを入れて、とろ火で煮汁がなくなるまで煮つめる。

(文責：別所志津子)

汁物系

あおさとかき[牡蛎]の吸い物

【材料】 5人分

あおさ(乾)	10g
かき	100g
みつば	1 把
だし汁	5 カップ
薄口醤油	小さじ 2
みりん	小さじ 2
塩	小さじ 1/3

【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かきは塩水で洗って熱湯にサッと通す。
- ②みつばは2～3cm長さに切る。
- ③あおさはサッと洗う。
- ④だし汁に、薄口醤油、みりん、塩を加え味付けし、あおさ、かきを加える。
- ⑤器にみつばを入れ④を盛る。

(文責：別所志津子)

いとこ汁

この郷土料理は鈴鹿市稲生塩屋の地域で、真言宗の開祖弘法大師の命日に調理され、先祖を忍び今日生存していることを感謝するのである。この料理は50～60年間守り伝えられている。

【材料】 4人分

小豆	60g
煮干	20g
水	600ml
味噌	60g
里いもの葉	少々
みかんの皮	少々

【作り方】

- ①煮干でだしをとっておく。
- ②小豆はやわらかく煮る。
- ③①のなかに②を入れ味噌をとく。味噌がとけたら、乾燥したさといもの葉を細かくして入れる。さらに風味を出すために細かく切ったみかんの皮を加える。

【ポイント】

- 「いとこ」とは大豆の加工品である味噌と味噌汁の具である小豆がいとこであるところからの呼称である。
- 里いもの葉は、夏の間に細かく切り、乾燥して1月まで保管しておく。

(文責：岡野節子)

津市や津市周辺で、先祖の供養と家内安全を祈願する「お汁講」で、村中が集って供する。その際、あずきを使用するが、白みとり(白あずき)を使うところもある。

【材料】 4人分

味噌(赤味噌)	20g
みとり(あずき)	10g
人参	20g
大根	20g
さといも	10g
油あげ	1枚

作り方

- ①鍋に野菜とみとりを入れて煮る。
- ②①が軟らかくなったら赤味噌をすり入れる。

コツ・ポイント

- みとりは前日に水煮しておく。

(文責：みえ食文化研究会)

汁に浮かんだ魚肉だんごが尾鷲市の沖に見える佐波留島に似ていることにちなんで名付けられた澄まし汁で、魚の豊富な尾鷲で日常に食べられる惣菜である。尾鷲市の松井まつみさん他に教えていただいた。

【材料】 7人分

魚すりみ	200g
└ たまご	少々
└ かたくりこ	少々
えのきだけ	1袋
わかめ	少々
ねぎ	少々
調味料(塩、醤油)	

作り方

- ①魚のすりみはたまごと片栗粉少々を入れてよくすっておく。
- ②なべに湯をわかし、すりみを入れて調味し、えのきだけ、わかめ、ねぎをいれてしあげる。

コツ・ポイント

- 魚はいろいろな魚が使える。

(文責：みえ食文化研究会)

大内山村の郷土料理である。

【材料】 5~6人前

大豆	1/3カップ
ごぼう	50g
大根	200g
人参	50g
里芋	200g
ねぎ	1/2本
だし汁	4 1/2カップ
味噌	80~100g
マーガリン	大さじ1

作り方

- ①大豆は一昼夜水につけて柔らかくし、大豆と同量の水を加えてミキサーにかける。(呉)
- ②人参、里芋、大根はいちょう切りにし、さっとゆでておく。ごぼうはさがきにし、水につけてアク抜きをする。ねぎは小口に切る。
- ③鍋の底にマーガリンを塗り、だし汁と呉を入れてよく煮る。②を入れ、柔らかくなったら味噌で味付けし、葱を散らす。

(文責：みえ食文化研究会)

主に伊賀・上野地域の郷土食である。冷や汁は冷たくて塩味があって喉ごしよく食べられるので、真夏の食欲の出ないときに食べられる。

【材料】 4人分

ミックス味噌60g
白胡麻大さじ2
きゅうり2本
煮出し汁1200ml

作り方

- ①すり鉢に煎った胡麻を入れよく搗る。
- ②そこに味噌汁を作る程度の分量のミックス味噌を入れさらに搗りこむ。
- ③きゅうりを3mm位の輪切りにし、味噌と胡麻をすりあわせた中に入れ、まぜ合わせる。
- ④きゅうりがしんなりしたら、冷たくした煮出し汁を入れて出来上がり。刻みネギを散らしてもよい。

コツ・ポイント

- あげを細かく刻んで入れてもよい。
- ねぎや大葉やわかめを刻んで入れたり、生卵をすりこみ、味にまろやかさを出すこともある。
- 食べ方は、温かい麦飯に冷たい冷や汁をかけ、たくあん漬け等を添えてお茶漬けのようにサラサラと頂く。きゅうりの食感と胡麻と味噌の旨みが食欲をそそる。

(文責：成田美代)

中勢地方でお盆の時に作られる。煮干しでだしをとる。汁の実が多く、夏野菜を入れる。

【材料】

汁の実として、

枝豆、ごぼう、盆ささげ(16ささげ)
かぼちゃ、茄子、きゅうり、
ずいき(八つ頭)、揚げ、など。

作り方

- ①煮干しでだしをとる。
- ②汁の実となる野菜を適宜切って入れ、やわらかくなったら、味噌を溶き入れる。

(文責：花井真弓)

【材料】 4人分

トイモ1本(正味70g)
そうめん1/2把
ワカメ2g
味噌50g

作り方

- ①トイモは皮をむいて、大ききさがく。そのままでも良いが、水に漬けてあくを抜く。
- ②沸騰した煮出し汁に、ワカメとトイモを入れてひと煮立ちしたら味噌を入れ、そうめんを二つに折って煮立たせる。

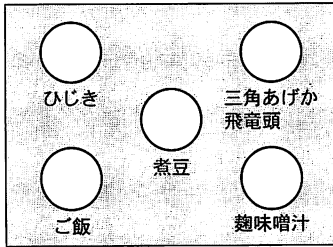
コツ・ポイント

- トイモはあくがあるので、切り口の汁をつけると白布が茶色くなるので注意する。
- そうめんを煮麺としてよく食べる。

(文責：中山ひさ子)

【材料】

麴味噌(市販の白味噌でも可)
(普通味噌汁より味噌の分量を多くする)
木綿豆腐
出汁は煮干し
青のり……………少々



本膳の盛りつけ

【作り方】

- ①豆腐は細かくさいの目に切る。
- ②鍋に出汁を入れ煮立ったら麴味噌を入れる。昔は麴味噌を潰してざるでこしたが、現在の白味噌は粒子が細かくなっているのでそのまま使う。
- ③豆腐が煮立ったらお椀にいれ、青のりを浮かして供す。

【コツ・ポイント・エピソード】

麴味噌汁は、河芸町上野地区で以前は人が亡くなると非時の時に三角あげ(飛竜頭の家もある)とひじき、煮豆(うずら豆など)と麴味噌汁を本膳で客人に供しました。

大鍋で作り湯桶に入れてお椀に注ぎ、青のりを浮かします。母が亡くなった平成3年1月に近所のおばあさんに作ってもらい皆さんに出しました。雪のちらつく寒い夕刻、湯気の立つ白い麴味噌汁に青のりの緑と磯の香りに来て頂いた方々に暖をとってもらったのではと思います。麴味噌汁を作ってくれたおばあさんも86才になりました。近日、改めてお話をお聞きしましたが「あんたここで作ったのが最後やな、あれ以来もうどこも作らないなあ」と言っておられました。私は簡略して白味噌で新青のりが出回る冬の寒い日に作ったりします。

(文責：増井紀子)

8月の盂蘭盆にご先祖様をお迎えし、ご先祖様が在宅期間中は朝、昼、晩と食事をお供えする。そのお供えは基本的には旬の野菜や海藻や穀類などいわゆる精進ものを使った献立である。献立は決まっているわけではないが、生きているお客様をおもてなしするように毎回違った料理をお供えする。お供えの献立は、隣近所の親しい仲で材料や出来上がった料理をお供えの量だけいただくこともある。材料としては、今は日常食材として使われていない野草も用いられる。

汁物は、朝は味噌汁、晩は醤油汁をつける。味噌は自家製、醤油も自家製で、味噌汁だけの家もある。醤油は自家製造量が少量であるため、使用は醤油でなければという献立に限られていた。

「なないろ」とは、色彩ではなく、七種類のものを使って具沢山に作る味噌汁を意味している。南島町辺りでの呼び方である。

例えば、油揚げ、豆腐、ささげ、なす、サトイモのずい、間引き菜、人参、若ごぼう、ねぎ、ひゆ菜、枝豆など家庭にある野菜を中心にとりあわせる。種類が少ないと味噌も数のうちに数える場合もある。七種揃わないときは、6～5種でもよいが、3種では日常の汁になってしまうので避ける。具沢山の汁は出しを入れなくても、材料から旨味がでておいしい汁になる。

お盆だけに使われる野草の食材には、

イヌビユ……若葉だけを茹でて適当に切り、味噌和え、胡麻和え、お浸しにして供える。

アカザ……やわらかい先端を摘む。茹でて、味噌和え、お浸しにして供える。

アカザは帯草に似た草で葉に赤みが出る。この草の軸を杖につくと中風のまじないといわれたりもした。アカザは、一年草で適度な太さで庭の片隅でもよく育つ簡単に手に入れやすい軽くて丈夫な植物である。

お盆の精霊膳には、白飯、そうめん、ひやむぎ、団子などのうちの1品と、きゅうりもみ(甘酢漬)、大根の間引き菜の浸し、ひじきの煮物、野草の和え物、ささげの味噌和え、人参やごぼうの金平、こんにゃくの煮物、冷奴、

油揚げのあぶったもの、なすやきゅうり、スイカの皮やきゅうりのどぼ漬け、梅干、沢庵漬け、だいご葉(だいごん葉)の塩もみ、かんぴょうやあげの煮物、なすのしぎ焼き、なすの煮物、なすの味噌和え、野菜の揚げ物、煮豆、かぼちゃの煮物などのおかずを1〜3品つけていた。

食器や盆はお盆行事のお供え専用のものがある。霊膳の数は、家庭によって異なると思われるが、ご飯ものは瀬戸物の4〜5cm丸の椀に、おかずは5〜6cm丸小皿に盛り付ける。箸は、麻の軸を乾燥したものを食料品店などでその時期になると売っている。適当な長さに切り、精霊箸を添えて、盆(盂蘭盆用霊膳盆)いっぱい霊膳を並べてお供えする。霊膳の後片付けは水で洗って次に備える。

なお、落ち着き団子とは、精霊をお迎えて最初に仏壇にお茶と小豆餡まぶしのだんごをお供えしてお客様をもてなす意味でお供えする。
(文責：乾 尚美)

汁物系 ①

ぼらのつみれ汁

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

【材料】 4人分

ぼら	2切
青ねぎ	1本
生姜	1かけ
と芋	2本
煮出汁	3½カップ
みりん	適宜

作り方

- ①骨と皮を取ったぼらを小口切りにしたねぎと一緒に塩ひとつまみと生姜の絞り汁を入れて、ミキサーですり身にする。
- ②と芋を3cmの長さに切る。
- ③澄まし汁を作り煮立てたところへ、①のつみれを丸めて入れる。
- ④③のつみれが浮き上がったたら、と芋を加えてさっと煮る。
- ⑤椀に盛り、お好みで粉山椒をふって供する。

コツ・ポイント

- 新鮮なぼらは臭みはほとんどないが、青葱・生姜汁で臭いを消しました。
- 椀種にと芋を使って食感よく仕上げた。
- すり身はでんぷんを加えなくても、やわらかくおいしい。ねぎや生姜の絞り汁をいれることで魚の臭みを消すことができる。
- つみれは、余分に茹で上げておくと便利な食材である。
- 澄まし汁の煮立った中につみれを落とす方法の場合は汁が濁る。
- 茹で上げたつみれを串にさし、味噌だれをつけ香ばしく炙ると別の一品。
- すり身に野菜のみじん切りを加え、油で揚げると別の一品になる。

(文責：みえ食文化研究会)

漬け物

漬け物系 ①

あゆのかすづけ

多気郡多気町多気駅前に「いっけん屋」という店があり、昭和20年くらいまでこの店のみが作っていた。現在店はない。作り方としては、鮎の内臓を出し、開きにして塩をする(内臓はうるかとして塩辛にして売った)。一日陰干しにする。えらのところに竹ひごのような「ひも」を通す。みりと酒粕で一週間ほど漬け込む。焼いて食べる。大阪、京都方面へ出荷していたとのことである。

(文責：広瀬元久)