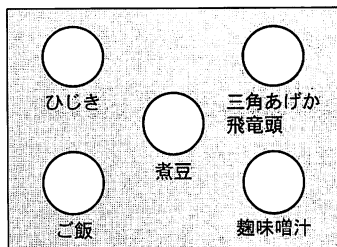


【材料】

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み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、だいこ葉(だいこん葉)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である。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、精霊をお迎えし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)

【材料】

梅	1 kg
塩	100 g
五倍酢	50ml
紫蘇の葉	150~200 g
もみ塩	15~20 g
氷砂糖	330 g

作り方

- ①梅を洗って、5時間水につけアクを出す。
- ②水気をふきとり、梅に塩をすり込み、五倍酢で漬ける。
- ③重石をする。梅から水が出てくる。
- ④紫蘇の葉 150~200 g
- ⑤もみ塩 15~20 g で紫蘇をもむ。アク汁をすて、再度もむ。梅酢につけると赤紫色の汁になる。梅の上に全体を覆うように敷き詰める。
- ⑥氷砂糖を330 g 敷き詰めて自然に解かす。
- ⑦重石をかるくして、漬け液を梅の実に吸わせる。

コツ・ポイント

- 8リットル入りのビンは、漬ける量は、梅 4~5 kg が適量。
- 梅の量が 1 kg 増す毎に、他の材料も、比例して増やせばよい。

(文責：乾 尚美)

玉城地域では多くの家がきゅうりを畑作しており、家庭で食しきれないので、残ったきゅうりに塩をまぶして漬け込み、落とし蓋をして重石をする。またその次の日収穫したきゅうりや各種の料理に使った残りを、次から次へとその上に漬け込んだのがはじまりで、現在もこの漬け込み方が各家庭に受け継がれているようである。塩漬け期間 4~5 カ月経過後、酒粕を使って本漬けする。この段階から各家庭の好みの味が受け継がれるようである。漬け込んでから 1 カ月経過したのを目前で口を開けて取り出してくれた。とっつききれいなベッコー色が印象的でした。

【材料】

きゅうり	15kg (約160本)
本漬け込み用の酒粕	
酒粕	4 kg
きざら	3 kg
ホワイトリカー	1 合

漬け物用ビニール袋

作り方

- ①きゅうりは水洗い後水分を拭き取り、塩をまぶして隙間なく漬け込み、落とし蓋をして重石をする。
- ②水がたっぷり出たらその水できゅうりをさっと洗い、もう一度 1 本ずつ塩をまぶして漬け物用ビニール袋に並べて漬けかえる。落とし蓋をし重石をして冬まで(正月前後まで)そのまま置きます。このとききゅうりがべったんこにならないように重石に気をつけること。
- ③お正月前後に取り出して塩抜きを為 3~4 時間水につけてから水分を拭き取る(このとき太陽光線にあてないこと)。
- ④本漬け込み用の酒粕は、きゅうり 15kg(約160本)に対して酒粕 4 kg・きざら 3 kg・ホワイトリカー 1 合をよくまぜあわす。
- ⑤新しい漬け物用ビニール袋へ酒粕を敷いてきゅうりを並べ、その上に酒粕と交互に漬ける。最後に空気を抜きながら袋の口をしっかりと縛っておく。この時から重石をしない。
- ⑥約 1 カ月経過した頃味を見て、もう一度新しい酒粕に漬け替えると更に美味しくなる。3~4 カ月経過後食べられるようになる。

コツ・ポイント

- 通常は漬け替えながら 3 年間くらい漬け込んでいたが、今では 1 年経過から食べている。夏は必要な分量ずつ冷蔵庫で冷やすと一層美味しい。

(文責：北村さだ)

【材料】

米麴	400g
豆こうじ(粒大豆)	400g
みりん	400ml
醤油	800ml
潮吹き昆布	40g
(出し昆布はぬめりが出るので避けたい)	
生姜の千切り	40g
塩	少々
塩漬け茄子・きゅうり	
.....塩出したもの適当量	
だし(堅い鯉節、花鰹を入れるとまろやかな味になる)	適当量

さい味噌が熟成したら、好みで切干大根や生野菜に塩をしたものを入れる。

【作り方】

- ①塩漬けの茄子胡瓜は塩抜きして、食べよい大きさに切りしっかり絞る。
- ②米麴、豆麴、生姜、塩抜き茄子胡瓜を混ぜ合わせて長期保存容器に入れる。だし昆布はぬめりが出るので、昆布の加工品・潮吹き昆布を入れる。
- ③みりん、醤油を注いで、よく混ぜ合わせる。
- ④漬け込んで3日間くらいは1日3回しゃもじでかき混ぜ、あとは最少毎日1回はかき混ぜる。温度が高いと早く馴染み味の変化も早い。甘塩でも味の変化が早い。
- ⑤3週間くらいしたら味が馴染んで食べられる。時々かき混ぜる。

- 味のよい間に食べきる。温度を低く管理すると食べごろの期間が長くなる。
- ⑥熟成したら、人参やごぼうを短冊に切り、塩をして水分をふき取って入れる。
- ⑦干し大根は、ぬるま湯でさっと洗い水気をふき取り、薄切りにして入れる。

【食べ方】

温かいご飯にのせて食べる。生のきゅうりや豆腐など淡泊な味ものに添える。

麴つけ加工業者

各地に麴屋はあるが、需要の多い時期だけ加工している業者もある。時期・量・種類など、余裕を持って事前に確認するとよい。

糀 屋：村上様 松阪市愛宕36 ☎0598-21-4482
良質大豆・米に麴菌を着けたものと交換します。加工賃が必要。小売もしています。

峯田麴店：峯田保宏様 津市美杉町奥津369-4 ☎059-274-0311
良質問わず、割れ豆、小米、雑穀など可能なものに菌付けます。加工賃必要。

小売もある。菌つけ事前に問い合わせ必要。自家製味噌各種販売している。

(文責：乾 尚美)

伊賀市柘植町の郷土料理。

【材料】

瓜……………4 kg

下漬け

まぶし塩……………200 g

塩漬け用塩……………400 g

さし水

塩……………200 g

水……………1600ml

粕漬け

下漬け瓜……………2400 g

酒粕(熟成粕)……………2400 g

砂糖……………600 g

焼酎……………160ml

みりん……………40ml

塩……………60 g

作り方

- ①瓜を包丁で縦二つに割り、スプーンで中の種の部分をかき取る。
- ②かきとったあとのくぼみに、塩をたっぷりまぶし、この切り口を上にして半日くらい陰干ししておく。
- ③腹のくぼみにたまった水を捨てて、さらに塩をまぶし、瓜の腹と背を合わせて横向きに並べ、塩をふる。これを繰り返して全部を漬け込む。
- ④押しぶたと軽い重石をして、差し水を注ぐ(瓜の形がくずれないように浮かしづけにする)。
- ⑤5日位で瓜を取り出して、ざるに腹の方を上向けにして並べ、晴天に3～4時間干し上げる。
- ⑥乾燥が終わったら日陰に入れて、冷ます。
- ⑦熟成粕に、砂糖、焼酎、みりん、塩を入れて練り合わせ、瓜の腹のくぼみに詰める。
- ⑧容器にポリ袋をはめ込み、底に粕を1～2cm位の厚さに敷き、瓜の切り口を横にして並べ、さらに粕を塗り、これを繰り返して全部を漬け終える。

コツ・ポイント

- 乾燥をするには、雨天時を避ける。
- 最後に両手でギュッと押えて粕が瓜のすみずみまでいきわたるようにし、ポリ袋の端を折り曲げておく。容器の口は密閉しておく。

(文責：北村さだ)

伊賀市柘植町の郷土料理。

【材料】

日野菜……………600 g

(洗って水切りしたもの)

塩……………小さじ4

酢……………小さじ2

作り方

- ①葉と根の部分を切り分ける。
- ②根の方は、1～2mmぐらいに細く輪切りにする。ボウルに入れ、塩 小さじ2、酢 小さじ2をふりかける。
- ③葉の方は、根元の方を1～2cmぐらい切り捨てる(砂やごみなどがあるため)。細かく刻む(葉が多い時は葉先を3分の1ほど残す)。ボウルに入れ、塩 小さじ2をふりかけて、よく混ぜる。30分程しんなりするまで置く。
- ④根の方は、よくしぼり水分をきる。
- ⑤葉の方も、よくもんでかたくしぼり、灰汁水分を捨てる。(さっと水で洗い流してからかたくしぼる。または熱湯をかけてもよい。大根の辛味、灰汁をとり色よくするため)根と葉と一緒に混ぜて、卓上漬物器に入れ、一晚置く。
- ⑥その日食べる分だけ出して軽くしぼり、みりん、砂糖、酢、塩など適宜混ぜて好みの味にして食べる。

(文責：北村さだ)

【材料】

乾燥大豆……………2.5kg
 塩……………1kg
 (うち一掴み分を分けておく)
 大豆の煮汁……………200~300ml
 糀……………別表のように味噌の
 種類により異なる

【容器】

味噌10kg入る容器

【道具】

つつき棒(先の丸いまっすぐな棒)
 アルコール消毒液
 表示名札
 圧力鍋1升炊き
 大きなボールかタライ……大2・小2
 ミンサーまたはすり鉢
 黒ポリエチレン袋(大)……………1

【作り方】

- ①大豆は洗って、約3倍の水に一晩浸ける。
- ②大豆を圧力釜または蒸し器で蒸す。また、鍋で煮てもよい。1升炊きの圧力鍋なら300mlくらい大豆の浸け液を入れる。
- ③豆の芯まで火が完全に通り、豆全体に心持硬い感じのある軟らかさに煮る。
- ④手や道具類、容器などを消毒する(アルコール消毒液をスプレーする)。
- ⑤煮あがった大豆をザルにあげ、煮汁は別容器にとっておく。
- ⑥大豆をミンサーにかける。すり鉢でつぶしてもよい。
- ⑦ボールかタライで米糀と豆糀と塩を良く混ぜ合わせる。
- ⑧⑦に、ミンチにした大豆を入れ、さらによく混ぜ合わせる。
- ⑨詰める容器や手や道具類を再度消毒して、容器に⑧を $\frac{1}{4}$ 入れ、取っついておいた煮汁を適量注ぐ。
- ⑩棒で真ん中を何度もつつく。だぼだぼ液が容器の周辺からせり上がり循環することで中の空気を抜く働きがある。
- ⑪はじめは、真ん中を窪ませて⑧をいれ、煮汁を注ぎ、棒でつつく。そのうち、真ん中を窪ませなくとも、棒を抜くと窪みができる硬さになってくる。
- ⑫周囲に競りあがってきたのを時々へらで真ん中の窪みに寄せて入れる。
- ⑬⑧から⑫を繰り返して⑦を全部入れる。空気を内部に溜めないコツは、いつも真ん中を均等に真っ直ぐつつく。
- ⑭最後に周囲の競り上がったのを真ん中にいれ、表面をたいらにし、残しておいた一掴みの塩を均等にふり、表面にラップを密着させる。押し蓋は容器の口径より1cm小さめがよい。
- ⑮タッパウェア容器の蓋をする。コツは、容器内の空気を押し出すように押しながら蓋をする。
- ⑯味噌を仕込んだ年月日などを表示しておくことよい。
- ⑰黒いビニール袋に入れて、口を縛り、1年間ぐらい熟成させる。
- ⑱3月の彼岸頃になると気温が急上昇しだす。手や道具類などを消毒してから、容器の状態や中の味噌の状態をしてみる。容器の中のガス抜きもできる。
- ⑲発酵が進み、蓋が浮いたり、汁があふれ出ていたら表面の味噌を少し取り除き、蓋や容器の汚れを取る。このあとも適当な間隔をおき、点検する。
- ⑳完成したら小出しにして、ミンチにかけておくと使いやすい。

●別表

	米糀	豆糀
赤味噌	1袋 (700g)	2袋 (糀つき2升)
ミックス味噌	2袋 (1.4kg)	1袋 (糀つき1升)
白味噌	3袋 (2.1kg)	

【コツ・ポイント】

- ②の大豆に煮方は、煮すぎて軟らか過ぎた大豆はミンチしにくい。
- ⑦の置き場所は、年間の気温差が少なく、陽や雨の当たらない、雑菌の少ない、害虫の来ない所が望ましい。
- タッパウェア容器の場合は、詰めてから重石は不要だが、従来の樽やポリ樽では重石を用いる。重石は、味噌の重量の20%。重石は、きれいに洗った小石をポリエチレン袋に入れ袋の空気を少なくし口を縛る。味噌の表面全面に小石を均等に広げれば均等に重石がかかる。

(文責：乾 尚美)

1. 簡単でおいしい わさびの花の醤油漬

【材料】

わさびの花茎

合わせ調味料

〔醤油・酒・砂糖を基本味に、
ダシ・酢・みりんなどを好みで〕

作り方

- ①わさびの花茎を洗って、3cm位に切り、少量の塩で軽く揉む。
- ②合わせ調味料を調合しておく。
- ③①をザルに入れ3時間くらいそのままにして水気を切っておく。これに熱湯をかけ、手でさわられるようになったら手で絞る。
- ④熱いうちに、合わせ調味料液に漬け込み、容器に蓋をする。軽く振ると辛味がでてくる。辛味成分を逃がさないよう必ず蓋をする。
- ⑤1日たつと風味よく漬かる。冷蔵庫で保存する。

2. 一番簡単おいしい わさび醤油

作り方

- ①わさびの根茎片や根を笹がきのように切って醤油に半日漬ける。
- ②醤油に漬けたわさびは食べる。
- ③漬けた醤油はわさび風味が付き一番簡単で美味しいわさび醤油である。

3. わさび葉と茎の醤油漬

（漬け液を三杯酢にして漬ければ
三杯酢づけです。おいしいです。）

【材料】

わさびの茎葉

醤油味調味液

〔醤油・酒・砂糖・みりん・ダシ
など〕

三杯酢

酢、醤油、砂糖

作り方

- ①わさびの茎に塩を少しふり軽くもむ。
- ②葉は平らにまとめ軽くもみ、辛味を出させる。
- ③茎と葉は別々に熱湯にさっとくぐらせた程度で、すぐ冷水にとり冷やす。
- ④茎の部分は水気をきって3cmくらいの食べよい長さに切り、醤油味調味液あるいは三杯酢に漬け込む。
- ⑤葉は平らに重ねまとめたまま醤油味の調味液に漬ける。
- ⑥葉・茎それぞれ蓋のある容器に入れ、わさびの辛味が逃げないようにピツタリ蓋をする。1日漬ける。
- ⑦冷蔵庫に入れて保存する(花の醤油漬けと同様)。

コツ・ポイント

- 新鮮な材料を使う。
- 長く湯がくと辛味が抜けてしまう。辛味のあるうちが賞味期間である。
- 漬け込み容器は辛味が抜けない蓋のある容器に入れる。
- 醤油漬けのわさびの葉は、握り飯を包むのに最適な大きさと厚さで、高菜とは一味違うおいしさがある。

(文責：乾 尚美)

柑橘類がたくさん栽培されている東紀州では商品にならないものやたくさん採れたものを活用しておやつとして作られる。特に夏のおやつとして喜ばれる。

【材料】

甘夏柑絞汁	200ml
	(2個分位)
粉寒天	1袋
水	400ml
砂糖	100g
オレンジキュラソー	大さじ1

作り方

- ①甘夏柑は縦半分に切り、中身を取り出す。皮はケースとして使うので破らないようにする。皮はたっぷりの水につけ晒しておく。
- ②中身をガーゼでしぼり、200mlにする。
- ③鍋に粉寒天を入れ、水を加えて10分位ふやかしておく。
- ④③を火にかけ中火で3分位沸とうさせ、砂糖を加えて煮溶かして火を止め、あら熱をとり、②とオレンジキュラソーを加える。
- ⑤皮のケースに④を流し入れ、固める。
- ⑥⑤を4等分に切る。切り口をきれいにそろえる。

コツ・ポイント

- 粉寒天が無ければ、棒寒天でもよい。
- 甘夏柑の代わりに、地元で採れるその他の柑橘類を使用できる。その際は砂糖量に注意する。

(文責：北村さだ)

旧紀和町西山村に伝わるもので、旧暦十月の最初のいのししの日、豊作のお礼を込めて行う「いのこの行事」の時に作られる。できあがったいのこもち、枡の中にもち米を入れ、その上に月の数12個、うるう年では13個乗せ、菊の花を飾り、とかき(米を枡で量るときに用いる丸い棒)を添え、床の間に飾る。家によりお頭つきの干物、なます、色々な寿し、お神酒も供える。

「いのこの行事」は、その年にお世話になった人呼び、収穫を感謝し、「今年も無事豊年満作でとらせていただきました」と感謝の言葉を述べ、豊作を祝う。

いのこ祭りは、三重県の各地に見られるが、ここに示す塩あんの餅を作る所は珍しい。海山町小山浦では里芋やさつま芋を用い、熱いうちにすりつぶしながら小麦粉を振り入れ、砂糖・塩で調味し、あずきのあんを入れたり、きな粉をまぶすいのこもちが作られる。

最近では、塩あんをまぶしたいいのこもちを作る人は少なくなっている。

【材料】

もち米	3.6ℓ (2升)
あずき	360ml (2合)
塩	小さじ1/2
	(ひとつまみ)

作り方

- ①あずきは洗って、沸とうした湯で一煮し、ゆで汁を捨てあくを取り、あずきの3倍ほどの湯を加えて柔らかくなるまで煮る。柔らかくなったら、ざるに取り水気を切り、すりつぶし、塩を加えて味を整え、塩あんを作る。
- ②もち米は洗って、1晩水に浸し、蒸し、普通の餅の要領で搗き、直径7～8cmの平たい円形に丸める。
- ③②の餅に、①の塩あんをまぶしつける。

コツ・ポイント

- 固くなったいのこもち、炭火で焼くと香ばしくておいしい。

(文責：真弓多喜代、藪本治子)