
あとがき

平成10年春、三重県生活部文化課の一人の若者が私を訪ねてきた。「みえ食文化懇談会を開きたい」会員は公募するとの企画案を提示し、その趣旨を説明した。私は、「単年度や2年程度の事業なら手伝う必要はない。支援は最低3年継続が条件、県当局が引けば消えるというこれまでの事業では意味がない。県事業が終了したとき、自主独立事業として継承される土台が築かれなければ発展性はない。担当部署の成果目的の事業であるなら引き受けることはできない」と、突き放した。彼は、「3年は継続出来るよう全力を尽くします」と意を決したように即答した。

この出版物はここに端を発したと思える。現会長の成田先生と二人でコーディネーターを引き受けて開催した懇談会は、翌年「みえ食文化研究会」と名称変更し、独立への準備が始まった。何にも増して、研究会発足当初から、会長の食文化に対する変わらぬ情熱と、励ましがあつた。公募で集まった会員諸氏には、民俗調査の聞き取りの基礎勉強から始め、志摩と紀州、熊野、そして旧宮川村と、毎年各地区での実地研修と聞き取り調査を精力的に行なつた。一方で、多彩な講師陣を迎えての講演会、講習会、それらを通して三重県の食文化に対する会員の共感と自らの調査・研究とが相まり、会は深まりをみせていった。

懇談会の開設以来8年を終える平成18年、本書の発刊となった。三重県を代表する主要な食材でありながらも抜けたものがあり、形式の統一等改善点も必要である。しかし、充実した事典を目指すさまざまな課題克服への道は、ここに始まったと言える。この出版物を手にしていただいたことに感謝すると共に、皆さんの力を得て、さらに魅力ある出版物に発展させていきたいと考えている。

平成18年5月吉日

みえ食文化研究会運営委員長

大川吉崇

うべあけび	109
うまぜり	158
うるか	232
糯米(うるちまい)	65, 73
うるめいわし[潤目鱈]	10, 28, 57
ウルメイワシ科	10, 28
温州みかん	69, 89, 90

え

えいのたれ	120
栄螺(えいら)	16, 56
えごまもち	183, 239
エスカルゴ	149, 153
エスカルゴの卵と幼虫	149
エゾネギ	156
えだまめ	79
えたれしよっから	118
延喜式	21, 52, 55, 123

お

老伴	161, 168
オオネ	68, 85
オオバ	68, 86
大矢知そうめん	72, 128, 132
オールスパイス	158
おかひじき	97, 99
陸鹿尾菜(おかひじき)	99
オカミル	99
陸(おか)わさび	110, 111
沖縄風モロヘイヤ豆腐	251, 253
おこし	73
おこわ	176, 188, 189
おさすり	183, 240, 244
押しずし	178, 197, 206, 214
オシダ科	101
お汁講	229
雄節	119
お多福飴	161, 163
落とし芋	74
おこびし	107
鬼まんじゅう	184, 241
鬼ゆず	69
お盆のすし	178, 196
オランダガラシ	109
オレガノ	157
女酒	145

か

かいずの干物	117, 119
かいのり	17, 58, 59
貝飯	176
回遊魚	19, 37
かき	69, 87
柿あめ	252, 261
柿酢	87
かき菜	68, 86
柿なます	176, 186
カキノキ科	69, 87
柿の渋抜き法	87

柿の天ぷら	254
かき混ぜずし	178, 199
かきもち	65, 73, 75
掛けの魚	40
がざみ	15, 51
蛸蛸(がざみ)	15, 51
カスタードアップル	151
ガタガタおろし	223
かたくちいわし[片口鱈]	10, 28
カタクチイワシ科	10, 28
片栗(かたくり)	99
かたくり	97, 99
かたくりの花	97
かた焼き	161, 164
かつお	11, 28, 31, 32, 33
鯨(かつお)	11, 31, 33, 43, 59, 60, 62
堅魚(かつお)	11, 31
鯉魚(かつお)	11, 31
かつおのしよっから	118
かつおのたたき	179, 210
かつおのへそのしよっから	118
かつお節	117, 119
鯉脯(かつおぶし)	119
カド	12, 36
カド飯	177, 191
かぶせ茶	92
釜あげしらす	122
かますの姿ずし	177
鎌酸実(かますみ)	99
がますみ	99
莢蒾(かますみ)	99
蒲鉾(かまぼこ)	123, 124, 125, 126
かみたれなます	227
カミツレ	156
かめにて	98, 113, 114
亀の手(かめにて)	113
亀節	119
カモミール	150, 156
カモミールのババロア	262
榎太郎生(かやたろう)	100
かやの実	97, 100
榎の実(かやのみ)	100
カヤモノリ科	17, 60
カラ	90, 91
唐芋	66, 75
ガラガラおろし	181, 223, 227
ガラガラおろし器	181
からし菜	97, 100, 101
芥子菜(からしな)	100
からし菜の和え物	101
からし菜の塩漬け	97, 101
からすみ	117, 120
唐墨(からすみ)	120
ガリガリおろし	223
かりめ	9, 19
カロテン	74, 76, 86, 87, 89, 92, 99, 103, 106, 133, 153, 156
川がに	114
川ひたり餅	162, 168

カワマス	9, 20
がんがら	113
柑橘類	69, 89, 91
完熟柿	261
甘藷	66, 75
鹹水(かんすい)	140
神嘗祭	143

き

キク科	104, 107, 156, 157
菊柑	69
魏志東夷伝	143
雉肉	70, 92
キシメジ科	155
キダチヒヤクリコウ	157
きつねのからかさ	108
きなこ	79
きはだ[黄肌・黄鱔]	13, 42, 46, 47
木まんじゅう	109
キャラウェイ	158
きゃらぶき	107
キャンベル・アーリー	69, 88, 89
きゅうりの酒粕漬け	183, 233
きゅうりの冷や汁	182
清酒(きよさけ)	143, 145, 146
巨峰	69, 88, 89
切り干し大根	85
ぎんあなご	9, 19, 20
きんこ	76, 128, 133
きんこ飯(にたらし)	76
きんとん	176, 185

く

くうや餅	161, 169
茎漬け	128, 137
茎漬け用ずいき	128
くきの酢煎り	180, 217
くさぎ	97, 101
臭木(くさぎ)	101
くさそてつ	97, 101
草蘇鉄(くさそてつ)	101
国栖(くず)	102
くず	97, 102
葛(くず)	99, 102
クスノキ科	158
口噛み酒	143
くちなしの実	185
クマツヅラ科	101
熊野地鶏	70
熊野六木	105
くみ湯	141
クミン	158
グリーンストーク	76, 218
栗きんとん	176, 185
呉汁	182
クレソン	109
くろあなご	9, 19, 20
黒酒(くろぎ)	143
黒鯛	119

黒大豆(くろだいず) 67
くろのり 17, 59
くろまぐろ[黒鮪] 13, 42, 45, 46, 47
黒豆 176, 185

㊦

芸濃ずいき[芋莖] 77
桂皮(けいひ) 158
けいらん 162, 169
毛かき 114
健康ふりかけ 254
げんこつあめ 184, 241
原始腹足目 16, 54, 56

㊧

小あじときゅうりの酢びたし 181, 223
こい 11, 33, 34
鯉(こい) 11, 33, 34
コイ亜科 11, 33
コイ科 11, 33
こいの筒煮 179, 209
こいも 66, 77
コイ目 11, 33
口脚目 15, 52
香々(こうこ, こうこう) 136
麴味噌汁 182, 231
香信 80
幸水 88
皇大神宮儀式 143
紅茶 69, 92
こうなご[小女子] 10, 27
こうなごのくぎ煮 180, 217
紅梅焼 161, 164, 167
弘法茶 70, 92
高麗雉 70, 92
凍りこんにゃく 226
穀類 65, 71, 72, 73
こけらすし 178, 197
こごみ 97, 101
こごり 180, 218
小でっぽう 225
このしろ 176, 178, 186, 190, 202, 204
このしろご飯 176, 190
このしろなれずし 178, 202, 204
このわた 120
こはだ 190, 198, 225
ごぼう 68, 75, 84, 85
牛蒡(ごぼう) 68, 84, 85
ごぼうの味噌あえ 84
ごまさば 34, 121
未牟岐(ごむぎ) 65, 72
古牟岐(ごむぎ) 65, 72
こめ 65, 71
米(こめ) 65, 71, 72
ころ柿 162, 170
衣櫃(ころもかや) 100
強飯 189
こんにゃく 128, 134, 135
こんにゃくいも 66, 75

蒟蒻芋 66, 75
こんにゃくずし 251, 254
蒟蒻玉 75
コンブ科 17, 18, 58, 62
昆布巻き 176, 178, 185, 200
昆布巻きずし 178, 200
コンブ目 17, 18, 58, 62
ごんぼ祭 84, 85

㊨

催馬楽(さいばら) 54
さいみそ 183, 234
サイラ 12, 36
さいれのすし 178, 200
魚のじふ 179, 211
魚のすき焼き風 211
坂本なます 181, 224
酒素まんじゅう 162, 170
崎久保早生 90
酢酸発酵 141
索餅 131
桜おこし 161, 165
さくらかき 114
サケ科 9, 20, 21
サケ目 9, 12, 20, 24, 37
さざえ 16, 53, 56
ささげ 78
笹餅 172
さつきます 9, 20, 21
五月鱧(さつきます) 9, 20
さつまいも 66, 75, 76, 77
薩摩芋 66, 75
さつまいもの茎 76
さつまいもの茎の油炒め 180, 218
さといも 66, 77
里芋 66, 73, 77, 78
サトイモ科 66, 75, 77, 78
さといもごはん 190
サバ 11, 34
サバ科 11, 13, 31, 32, 34, 42
鯖街道 35
さばなれずし 202, 203
さばのしょつから 118
佐波留汁 229
さばる汁 182, 229
さぶらき 107, 108
さぶらぎ 190
さぶらぎ行事 190
さぶらぎごはん 177, 190
さぶらげ 190
サマーフレッシュ 91
さまざま桜 161, 165
さめ 12, 35, 36, 42
鮫(さめ) 12, 35, 36
佐米楚割(さめすやわり) 120
さめなます 36
さめの皮の煮ごごり 180, 218
さめのたれ 117, 120
鮫垂(さめのたれ) 120

さめんたれ 117, 120
さるとりいばら 97, 102
猿捕茨(さるとりいばら) 102
さるとりいばらの実 97
沢わさび 110
さんきらい[山帰来] 102
さんきら餅 102
三国地誌 140
三州山海異品 113
三段仕込み 144
さんま 12, 36, 37, 42
秋刀魚(さんま) 12, 36, 37
サンマ科 12, 36
さんまずし 178, 200, 203
さんまの燻製 121
さんまのしょつから 118
さんまのなれずし 178, 203
さんまの煮付け 179, 210
さんまの干物 121
さんまの丸干し 117, 121
さんまのみりん干し 121
さんま飯 177, 191

㊩

しいたけ 67, 80, 81
椎茸 67, 80
しいたけせんべい 251, 255
しいたけの酒粕漬 180, 219
しいたけの煮なます 180, 219
しいたけのわさび和え 180, 219
ジェフナー 151
しお 140
塩(しお) 140
鹽(しお) 140
しおから 33, 118, 121
塩辛 121
塩シビ 44, 45
塩もち 184, 242
しぐれ蛤 118, 122
シソ科 156, 157
七本鮫 36
しつたか 113
尻高(しつたか) 113
シナノキ科 154
シナモン 156, 158
シニグリン 110
しばな 103
塩場菜(しばな) 103
シバナ科 99, 103
しぶなしかや 100
しま瓜の粕漬け 183
地豆 80
シメジタケ科 80, 81
ジャーマンカモミール 156
重葉(じゅうやく) 104
しゃこ 15, 52
蝦蛄(しゃこ) 15, 52
青竜蝦(しゃこ) 15, 52
シャコ科 15, 52

しゃこの酢味噌かけ 181, 224
拾遺和歌集 75
じゅうやく 104
十葉(じゅうやく) 104
出世魚 119, 190
酒盗(しゅとう) 121
しゅもくざめ 12
ショウガ科 106
正月の供え餅 184
正月料理 176, 185, 186, 187, 219
生姜糖 161, 166
精進ちらずし 178, 196
小豆(ショウズ) 67, 78
少納言 78
醤油豆 183, 234
食酢 128, 141
しよつかから 118, 121
しらうお 12, 37, 38, 39
白魚(しらうお) 12, 37, 38
シラウオ科 12, 37
しらす干し 122
白焼き 188
白あずき 229
白芋 66, 78
白瓜 235
白酒(しろき) 143
白みとり 229
神宮御料鮫調整所 123

す

すいかずら 102
忍冬(すいかずら) 102
スイカズラ科 99, 102
すいきの酢の物 180, 217
スイクチ 113
水酸化カルシウム 135
スイレ科 105
ずかに 98, 114
すぎな 103
杉菜(すぎな) 103
すずおとめ 67
スズキ目 9, 10, 11, 12, 13, 14, 19, 27
31, 32, 34, 39, 40, 42, 119
スズシロ 68, 85
ステビア 157
スパイス 156
すま 31, 32

せ

セイ 113
せい起こし 113
静置発酵 141
勢陽五鈴遣響 41, 122
西洋薄荷(せいようはつか) 157
セージ 157, 158
関取(せきとり) 71
関の戸 162, 170
赤飯 78, 79, 176, 188, 189
節分いわし 242

節分の鬼押え神事 167
節分の門飾り 184
節分豆 184, 242
背節 119
セミノール 90, 91
セリ科 106, 156, 158

そ

雑煮 73, 75, 77, 83, 176, 187, 246
僧兵鍋 179, 213
そうめんぬた 181, 224

た

たい 39, 40, 51
タイ科 12, 39, 119
大学芋 76
だいこん 68, 75, 85
大根 68, 73, 85
大根なます 181, 225
大根の年寄り 85
大根の干し葉飯 177, 192
大根役者 85
だいず 67, 79
大納言 67, 78
たいなれずし 178
大菩薩峠 131
タイム 157
たい飯 177, 191
タイモ 66, 77
タイワンツナノ 154

たかな 68, 86
高菜 68, 86
高菜漬け 86
たかな漬け 128, 138
タカノツメ 113
炊きおこわ 189
竹成(たけなり) 71
たけのこごはん 177, 191
竹ようかん 184, 243
たこ 15, 52, 53
蛸(たこ) 15, 50, 52
章魚(たこ) 15, 52
蛸と里いもの炊き合せ 179, 210
蛸めし 177, 192
タチジャコウソウ 157
ダツ目 12, 36
多度豆 161, 166
玉子巻きずし 178, 200
玉貫鮫 123
玉味噌 128, 138, 142
たまり醤油 128, 138, 142
短尾亜目 15, 51

ち

チーズいか飯 255
チェリモヤ 151
チヌ 119
ちまき 184, 240, 244
ちゃ 70, 91

チャイブ 156
茶がゆ 177, 193
中納言 78
長尾亜目 15, 50
ちよっと甘めの梅漬け 183, 233
ちりめん 118, 122
ちりめんじゃこ 122

つ

通気培養 141
月次祭 143
つくし 97, 103
土筆(つくし) 103
つくしのいため煮 97
漬物すし 178, 197
ツバキ科 70, 91
つまき 244
妻無草(つまなしぐさ) 105
つめた貝 113
ツメタガイ科 113
つや 104, 107
ツヤブキ 104
露芋 66, 78
露木草(つゆきぐさ) 105
蔓菜(つるな) 103
つるな 97, 103
蕃杏(つるな) 103
ツルナ科 103
つわぶき 97, 104
石路(つわぶき) 104

て

ディル 156
手こねずし 178, 202
摘果みかん 69
手作りこんにゃく 128, 134
丁稚ようかん 162, 171
鉄砲漬 128, 138
手袋ガニ 114
テラウエア 69, 88, 89
伝兵衛 255

と

トイモ 66
トイモとそうめんの味噌汁 182, 230
トイモと豚肉の炒め物 179, 212
トイモの酢もみ 181, 225
東海道中膝栗毛 57, 124
唐柿(とうがき) 151
唐人豆 80
袴のすし 204
豆腐でんがく 179, 212
豆腐とさんまとわかめの鍋 211
ときわあけび 109
トクサ科 103
どくだみ 97, 104
毒矯み(どくだみ) 104
ドクダミ科 104
どぐら 19

トゲウオ目	14, 49
トチノキ科	104
とちの実	97, 104
栃の実(とちのみ)	104, 105
橡の実(とちのみ)	104
とち餅	184, 245
トド	120
留木制度	105
とりめし	177, 192
とろろ汁	74
トロロナ	154
とろろ麺	74
とんからしわかめ	180, 215
冬茹(どんこ)	80

㊦

ないしょ餅	184, 245
長芋	74
中川蔵人日記	169
長海松(みる)	18, 61
なが餅	162, 172
永餅	172
なし	69, 88
茄子と揚げの煮物	180, 220
ナタネ[菜種]	68, 82
菜種油	82, 83
ナツメグ	158
夏野菜のピザ風親子焼き	251, 256
七種汁	182, 231
なばな	149, 154
なばなとささみのしゃぶしゃぶ	251, 256
なばなのうまか漬	251, 257
なばなのケーキ	252, 262
なばなの白和え	251, 257
なばなのベーコン炒め	251, 257
なべ餅	184, 245
生しいたけ	80, 81
なまり節	117, 119
なめろう	179, 208, 210
なれずし	178, 202, 203, 204, 205
南京豆	67, 80
南蛮柿(なんばんがき)	151

㊧

にあいなます	181, 226
新嘗祭	143, 144
新姫	69
にくうし	70, 93
ニクズク	158
ニクズク科	158
ニ軒茶屋餅	162, 173
ニシキウズガイ科	113
ニシン亜目	10, 28
ニシン目	10, 28
につき	133
につきりぼし	133
につきんぼ	133
ニッケイ	158
煮蛤	122

日本山海名産図絵	57
日本酒	143, 144, 146
にほんたちばな	91
日本わさび	110
煮豆	176, 181, 195, 222, 231, 232
煮味噌	180, 220
人参ゼリー	262

㊨

ねり製品	125
------	-----

㊩

のしあわび	118, 123
のっぺ	180, 221

㊪

ハーブ	150, 156
ハーブクッキー	252, 263
ハーブスコーン	252, 263
ハーブティー	251
はいからきんこ	76
はがつお	31, 32
稲架(はさ)	136
バジリコ	156
バジル	156
蓮	97, 105
はすいも	66, 78
蓮芋	66, 78
蓮の実	97, 105
はたけしめじ	149, 155
畑わさび	110, 111, 112
波太豆(はたつ)	99
ハダツカヅラ	99
はちす	105
八腕亜目	15, 52
ばていら	113
馬蹄螺(ばていら)	113
はなあなご	9, 19, 20
鼻たれ餅	84
ハナハッカ	157
花びら餅	73
はなみようが	98, 106
花茗荷(はなみようが)	106
はばのり	17, 60
ハバモドキ目	17, 60
はんぺん	123
はまぐり	16, 56, 57
蛤(はまぐり)	16, 38, 39, 56, 57
ハマチシャ	103
ハマナ	103
ハマブキ	104
はまぼうふう	98, 106
浜防風(はまぼうふう)	106
はままつな	98, 106
浜松菜(はままつな)	106
はも	19
隼人(ハヤトイモ)	76
バラ科	69, 88
腹節	119

パリパリなます	181, 227
パリパリなます用おろし器	181
ばんじゅ貝	113
はんぺい	118, 123, 124, 125
半平(はんぺい)	123
晩白柚	69
はんぺん	123, 124
半片(はんぺん)	123, 125
バンレイシ	151
バンレイシ科	151

㊫

ひえご飯	177, 193
東紀州地どり	70, 94
東紀州の餅	184, 246
ヒシ科	107
ひじき	18, 60, 61
鹿尾菜(ひじき)	18, 60
ひじきの煮付け	180, 220
ひじき飯	177, 193
ひしの実	98, 107
菱の実(ひしのみ)	107
比之の実(ひしのみ)	107
備前国風土記	55
ピチグリ	153
ひね漬	136
ひのな	68, 86
日野菜	68, 86
ひのな桜づけ	139
ひのな漬	86
ひのな漬	128, 139, 140
ひのなぬか漬	139
ひのなきざみ漬	139
日野菜のきざみ漬	235
ひのなの当座の即席漬	235
ヒバマタ目	18, 60
ヒメウイキョウ	158
ひめひし	107
ヒヤクミコショウ	158
ひらそうだ	31, 32
ヒラリーホワイト	151
ヒロハラワデル	156
ピンクスマンモス	151
びんなが[鬚長]	13, 42, 45, 46

㊬

ファストフード	131
深蒸茶	92
蒨	98, 104, 107, 108
ふき俵	177, 194
蒨の羹(ふきのとう)	107
ふきのとう	98, 107
腹足類	16, 54
福引きせんべい	161, 167
フグ目	14, 48
ふくゆたか	67, 79
豚	70, 94
仏手柑	69, 89
ぶどう	69, 88, 89

葡萄	69, 88
ブドウ科	69, 88
フトモモ科	158
ふゆき	107
ぶりご飯	194
ブリュット	153
ブルゴーニュ種	153
粉末茶	92

㍀

ヘソアキクボガイ	112, 113
へその塩焼き	179, 213
ペパーミント	157
ヘリックス・ポマティア	153
ヘリックス・リュウコロム	153
へんば餅	162, 173
返馬餅(へんばもち)	173
へんば焼き	184, 247

㍁

焙炉(ほいろ)	119
ほうがしわ	108
豊水	69, 88
ほうのき	98
朴の木(ほうのき)	108
朴葉の木	108
奉飯	200
蓬菜柿(ほうらいし)	151
ほうれん草のムース	252, 264
ホオジロザメ	12, 35
干し柿	87
乾しいたけ	80, 81
干しずいき(いもがら)	78
干しだこ	118, 126
干し葉	78
ほだ木	81
ぼたん鍋	179, 213
北海道小豆	67
骨せんべい	179, 208
ぼら	14, 30, 40, 41
鱈(ぼら)	14, 40, 41
ボラ科	14, 40
ぼらぞうすい	177, 194
ぼらのあらい 酢味噌添え	214
ぼらの刺身 酢味噌添え	179, 214
ぼらのサンドウィッチ風ごま揚げ(カレー味)	251, 258
ぼらのチャンチャン焼き	258
ぼらのつみれ汁	232
ほんしめじ	155
盆汁	182
本草綱目	100, 113
ホンダワラ科	18, 60
本節	119
ホンマス	9, 20
本わさび	110, 111

㍂

まあじ	9, 19
-----	-------

真鰯(まあじ)	9, 19
まあなご	9, 19, 20
まいわし[真鰯]	10, 28
まぐろ	13, 32, 42, 43, 44, 45, 46, 47
鯖(まぐろ)	13, 42, 43, 44, 45, 46, 47
まさば	11, 34
真鯖(まさば)	11, 34
まさば	121
マス	9, 20
マスイドーフィン	260
マスカット・ベリーA	69, 88, 89
まだい	12, 39
真鯛(まだい)	12, 39
まだこ	126
マダコ科	15, 52
松尾芭蕉	165
まつかさ餅	162, 169, 174
松風	167
松阪牛	93
松茸(まつたけ)	67, 81
まつたけごはん	82, 195
マツタケ目	67, 80, 81
抹茶	92
抹茶入りクレープ	252, 263
祭りずし	178, 206
万米(まめ)	67, 79
マメ科	67, 78, 79, 80
豆味噌	183, 236
まるあじ	19
マルスダレガイ科	16, 53, 56
マルスダレガイ目	16, 53, 56
まるそうだ	31, 32
マンネンロウ	157
まんぼう	14, 48
翻車魚(まんぼう)	14, 48
マンボウ科	14, 48
まんぼうの酢味噌和え	182, 227
まんぼうの干物	181, 222
まんぼうの焼物	181, 222
マンルソウ	157

㍃

三重県水産図解	38
三重県版きりたんぼ	255
三重の糸	132
みえのえみ	71
三重の酒	144
三重の酒のラベル	129
御厨	141
みずがらし	109
水芥子(みずがらし)	109
水わさび	110, 112
未成熟大豆(枝豆)	67
味噌ごんぼ	85
御菌	22
御菌大根	68, 85, 136
みふね酢	128, 141
ミミガイ科	16, 54
みょうが	197, 198, 208, 214, 244

ミョウガカイ科	113
みょうがまんじゅう	244
みょうぎち	14, 40
みる	18, 61, 62
海松(みる)	18, 54, 61
ミル科	18, 61
ミルナ	99
みるの酢みそ	182
ミル目	18, 61
ミロシナーゼ	110

㍄

むかご	98, 109
零余子(むかご)	109
むかごごはん	98, 109
むぎ	65, 72
麦とろろ	74
麦縄	131
麦飯	72
蒸しいも	76
蒸しおこわ	188
無水炭酸ナトリウム	134, 135
むべ	98, 109
野木瓜(むべ)	109
郁子(むべ又はうべ)	109
むろあじ	19

㍅

めあじ	19
明月記	61
メイテツコウ	157
めかぶのとろろ	182, 227
めじろ	19
雌節	119
めばち[目録]	13, 42, 47
めはりずし	178, 206
メボウキ	156

㍆

もくずがこ	98, 114
藻屑蟹(もくずがこ)	114
もくた	114
モクレン科	108
モチ小麦	72
もちごめ	73
餅菜(もちな)	73, 83
森のアイスクリーム	151
モロヘイヤ	149, 154, 155
モロヘイヤと伊勢芋の天ぷら	251, 259
モロヘイヤと納豆の和え物	251, 259

㍇

ヤオヤボウフウ	106
やがら	14, 49
矢柄(やがら)	14, 49
ヤガラ科	14, 49
焼き肉	70
焼き節かつお	117
厄あがり	132

ヤクヨウサルビア	157
八頭	77
ヤマイモ科	65, 74
大和本草	107, 113
ヤマニ酢	128, 141
山の神大根	181, 221
やまみょうが	106
山みょうが	197, 198
やまめ	20, 21, 23

ゆ

ゆば	79
ユリ科	99, 102, 156

よ

養肝漬	138
養生訓	61, 75
ようそいめ	99
ヨシ	244
ヨシキリザメ	12, 35
ヨセ	244
よもぎ餅	184, 246

ら

らかんなます	219
らっかせい	67, 80
落花生	67, 80
落花生ご飯	80, 177, 195
落花生豆腐	181, 222
落花生の煮豆	181, 222
落花生の煮物	80
ラベンダー	150, 156
ラベンダーアイスクリーム	252, 264
ラベンダーシフォンケーキ	264

り

琉球芋	66, 75
リュウテンサザエ科	16, 56
リンゴマイマイ科	153

れ

醴酒(わいしゅ)	143
レモン	69, 89
レモンガヤ	156

レモングラス	156, 157
れんこん	97, 105
蓮根(れんこん)	105
蓮台寺柿	69, 87, 254

ろ

ローズマリー	157
--------	-----

わ

わかめ	18, 55, 62
若布(わかめ)	18, 62
わかめのくき煮	228
和漢三才図絵	100
和訓栞	23
わさび	98, 110
わさび醤油	183, 237
わさびの漬け物	183, 237
わさびの葉と茎の醤油漬	183
わさびの花の醤油漬	183, 237
わたりがに	15, 51
ワタリガニ科	15, 51

三重の味 千彩万彩

せんさいまんさい

2006年6月1日発行

編集

みえ食文化研究会

〒514-0007 津市大谷町240

学校法人 大川学園内

TEL 059-226-3131 FAX 059-225-3752

落丁・乱丁本はお取り替えます。

本書掲載の文章・写真等の無断複写・転載を禁止します。