

続三重の味		第3章 三重の野野菜	
序章		3-1 第3章表紙	
三重の食文化	8	3-2 第3章写真	
第1章 三重の水産物		3-3 1.いたどり	75
1-1 第1章表紙		2.せり	75
1-2 第1章写真		3.ひょう葉	77
1-3 魚類		4.きささげ	78
1.かます	15	第4章 三重の水産物加工品	
2.くえ	15	4-1 第4章表紙	
3.くじら	16	4-2 第4章写真	
4.はらみじゃこ	32	4-3 1.しおぎり	81
5.熊野灘魚よもやまばなし	32	2.梶賀のあぶり(小魚の燻製)	81
貝類		第5章 三重の農産物加工品	
1.かき	34	5-1 第5章表紙	
2.ばかがい	38	5-2 第5章写真	
海藻類		5-3 穀類・野菜類	
1.けのり	40	1.あられのいろいろ	87
第2章 三重の農産物		2.割干し大根	87
2-1 第2章表紙		漬物	
2-2 第2章写真		1.きゅうりの酒かす漬(伊賀市)	88
2-3 穀類		2.こうじ漬	88
1.伊勢の三穂(稲・米)	47	3.ゴーヤのつくだ煮	89
2.米の魅力を探る	54	4.柚餅子	89
野菜		調味料	
1.たけのこ	59	1.三重県の醤油と味噌	90
2.トマト	61	第6章 三重の伝統的菓子類	
3.三重の在来作物とその利用	62	6-1 第6章表紙	
豆類		6-2 第6章写真	
1.白みとり豆	64	6-3 生菓子類	
いも類		1.亀乃尾	97
1.じねんじょ	66	2.四香詞最中	97
果物類		3.志ら玉(亀山市)	98
1.なつめ	67	4.志ら玉(熊野市)	98
2.いちご	68	5.立石餅	99
畜産物		6.九鬼水軍 虎乃巻	99
1.玉城豚	69	7.花餅	100

8.さわ餅	100	端午の節句	
9.せえくろ餅 [背黒餅]	101	1.端午の節句の包み飯	136
10.太閤出世餅	102	お盆	
11.しなしな [ふところ餅]	104	1.尾鷲のお盆	136
12.六宝焼	104	2.お盆と霊供膳(尾鷲市須賀利)	137
干菓子類		3.じんぶく汁	142
1.ながさき	105	地藏盆・地藏講	
2.産田おこし	106	1.さとうめし	142
3.平治せんべい	107	2.地藏さんのごちそう	143
4.ちんころ	107	煮物と赤飯	
5.千鳥焼	108	3.地藏様縁日の日持ち料理	144
6.八壺豆	108	お月見	
第7章 三重の郷土料理		1.月見のお供え「たばらして」	145
7-1 第7章表紙		秋分の日	
7-2 第7章写真		1.おりゅうぐう膳-仏前にお供えする	145
7-3 ①年中行事食		亥の子	
年中行事食	121	1.いのこもち [亥の子]	146
正月料理		2.猪の子餅(中南勢)	146
1.正月の鏡餅と嫁の里帰り	125	3.いのこ鯛	147
2.伊賀の飾り餅(拓殖・倉部)	125	4.いんのご餅	147
3.正月の七福餅(七色餅)	126	年末・大晦日	
4.雑煮	127	1.かんしち	148
5.雑煮(東紀州)	128	2.こぶ汁	148
6.葉もち(北勢)	129	野上がり	
7.干し柿ます(伊賀市青山町)	129	1.苗場仕舞(中南勢)	148
8.相差なます [三ばいなます]	130	2.尻振りじゃ	149
9.三ばい	130	3.白もち	149
10.三重県における正月料理の 実施傾向	131	沖上がり	
人日の節句		1.ぼたもち-カツオ船の上がり祝-	150
1.七草粥	133	寺の行事	
小正月		1.涅槃団子 [はなくそ団子]	150
1.小豆粥(東紀州)	134	2.遍照寺大師講のお非時	151
2.小豆粥(伊勢志摩・名張)	134	3.報恩講(誓昌寺)とその献立	152
3.亀山の小豆粥	135	4.茶の子	152
上巳の節句		5.青龍寺報恩講と白みとり豆の 煮物	152
1.菱餅 [節句餅]	135	6.とんがなます [とぐわなます]	153
2.上巳の節句の料理	135	7.実相寺と豆汁	153
		8.報恩講汁	154

9.茶めし	154	7-5 ③日常食	
地域の行事		日常食について	172
1.「泣き日待ち」行事と食	155	主食系	
7-4 ②人生儀礼食	156	1.かきめし	174
人生儀礼食		2.地がきのごはん [かきの混ぜご飯]	174
結婚	158	3.魚ご飯(東紀州)	175
1.はまぐりのお吸い物		4.ささげ入り茶がゆ(東紀州)	175
名付け祝い	158	5.しぐれごはん	176
1.しんこ	158	6.しっぽく(志摩)	176
2.はらわた餅	159	7.ちしゃ葉の包み御飯	177
3.三つ井		8.肉ご飯	177
百日祝い	159	9.落の炊き込みご飯	178
1.百日の祝い		10.豆ごはん	178
初誕生祝い	160	11.麦飯	179
1.しょい餅 [一生餅, 一升餅]		12.みょうが [茗荷] ごはん(伊賀)	179
厄祝い	161	13.かしまいずし(東紀州)	180
1.あさりなま酢		14.かますの姿ずし(東紀州)	180
葬送儀礼	161	15.ずいきの巻きずし	181
1.はちはい [八杯]	162	汁物系	
2.ほうはん汁	162	1.大敷汁(東紀州)	181
3.仕上げの餅 [四十九日餅]	162	2.鯉こく	182
4.とんがらし汁		3.さんま汁(東紀州)	182
法事	163	4.タイのうしお汁 [鯛の潮汁]	183
1.法事の食事(熊野市木本町)	164	5.干し大根の粕汁(北勢)	183
2.大根炊き(中南勢)	164	6.豆汁	184
3.白みとり豆の煮物	164	7.めかぶ汁 [めかぶのとろろ汁]	184
4.みとり汁		主菜系	
人寄せ事(祝・不祝・祭り)	165	1.イルカ鍋	185
1.べっこうずし	167	2.いわしのしょうが煮	185
2.ばらずし(伊賀)	167	3.鯛の造り	186
3.こねずし(東紀州)	168	4.ぶり大根(伊賀)	186
4.にごみ(志摩)	168	5.もろこ煮(北勢)	187
5.てびき料理	169	副菜系	
6.おませ [まぜずし] (東紀州)	170	1.いとこ煮(北勢)	187
7.押しずし [箱ずし]	170	2.いも宗旨(伊賀)	188
8.いわしずし		3.いたどりの煮つけ(東紀州)	188
建前	171	4.鯉のへそと肝の煮つけ(東紀州)	188
1.建前の神事と餅まき		5.小松菜とあさりのかす煮(北勢)	189
		6.ごまめ(中南勢)	189

7.大根のあほ炊き(北勢)	190	2.せんば	210
8.たけのこと椎茸の煮物	190	3.滝の権現さんとしゅうし [衆祠]	211
9.ツワブキの煮物	191	4.鶺鴒神社と島ヶ原だんご	212
10.たけのこと削りがつお煮(北勢)	191	5.郷中施	213
11.ごんぱち [いたどり] のきんぴら	192	6.島勝神社とカマスの姿ずし	213
12.ひろずと青昆布の煮物(中南勢)	192	7.相賀神社とまなばし神事(八幡祭)	215
13.みみそ [にみそ, 煮味噌]	193	8.廣泰寺と御開山法要献立 (精造料理)	216
14.宵炊き(北勢)	193	9.島ヶ原 正月堂の修正会	218
和え物系		10.蛭子神社と蛤市	219
1.赤ぐきの酢味噌和え	194	11.御頭神事「獅子舞」に伴う 「だいご炊き」	220
2.煮和え [ちゃつ]	194	12.「津まつり」と直会膳	220
3.椎茸の辛し和え(中南勢)	194	13.旧大宮町と柿まき神事 「ヤオヤオ」	221
4.茄子のみそあえ(北勢)	195	山の神	
5.ばか貝 [青柳] のぬた	195	1.十日目祭り(オコゼの祭り)	222
6.はりはり [千切りこなます] (東紀州)	196	2.山の神餅 [シラ餅]	222
7.まんぼの味噌和え	196	3.大根炊き	223
漬物		第9章 三重のまぼろしの食	
1.ふきのつくだ煮 [きゃらぶき]	197	9-1 第9章表紙	
おやつ・小昼		9-2 第9章写真	
1.芋ぜんざい(志摩)	197	9-3 食材	
2.切り干しだんご [煮たらし] (志摩)	198	1.しょうろ [松露]	227
3.さつまいも	198	2.亀	227
4.里いものおはぎ	199	3.うさぎ [兎]	228
5.里いもようかん(伊賀)	199	料理・加工品	
6.シネシネ団子・しなしな	200	1.なべいた	228
7.だら焼き・おだ焼き	201	2.乳の豆腐(北勢)	228
8.どっかん [どうかん]	201	3.鮎の粕漬	229
9.なき	202	4.川魚とどじょう汁	229
10.ふところ餅 [ほところ餅]	202	5.土堀玉(中南勢)	230
11.よもぎ入りいももち	203	第10章 三重の復元料理	
第8章 三重の祭りとお食		10-1 第10章表紙	
8-1 第8章表紙		10-2 第10章写真	
8-2 第8章写真		10-3 1.お伊勢参り・御師の館の食事	233
8-3 祭りとお食	209	2.鳥羽市答志の結納膳 [提灯の膳]	234
神社・仏閣の祭りとお食			
1.火祭りとごぼうの白和え	210		

3.「飯食い祭り」献立復元	235
4.煎り酒	239

第11章 三重の新しい食

11-1 第11章表紙	
11-2 1.三重ブランドの食品10種	243
11-3 2.新開発の食材	243
①伊勢マグロ	243
②結びの神(三重23号)ほか 三重県の水稲品種	244
③黒にんにやく	244
11-4 3.新感覚の米粉料理	245
①豚こまと野菜のつまみ揚げ	245
②ヘルシーポカポカ米粉シチュー	246
③米粉クレープと米粉カスタード クリーム	246
11-5 4.豆腐及び加工食品の新しい食べ方	247
①野菜たっぷりポトフ	248
②油揚げエスニックサラダ	248
③ベーコン巻	248
④マヨネーズ炒め	249
⑤味噌チーズ焼き	249
⑥串田楽	249
⑦じゃがいものパリパリサラダ	249
⑧カレースナック	250
5.トマトの新しい食べ方	250
①茄子とトマトの旨煮	250
②丸ごとトマトゼリー	250

12 あとがき・執筆者一覧・索引	251 ~257
------------------	-------------