
あ と が き

平成18年春、岡田文化財団の支援を受け、会員の熱意の結集『三重の味 千彩万彩』が発刊された。年を経て今回「続」の出版の運びとなった。私は、以前のものとの合本出版ではどうかと思った。三重県の食材及び郷土料理事典として使える便利さからである。だが、新企画に対する補助金であるとの考え方から、会長や会員は続編としてとの意向であった。

岡田文化財団には、会員一同感謝の気持ちで一杯である。昨年、諸般の事情で、この企画を1年延期する決定をした。それは、補助金を諦める決定でもあった。しかし、前号の出版物を評価していただき、1年間延期を認めてくださったのである。会員皆の喜びの顔が忘れられない。

前号の“あとがき”にも記したが、平成10年、三重県生活部文化課の一人の若者が「みえ食文化懇談会」を作りたいと相談にみえた。そのことがこの研究会の誕生につながった。3ヶ年継続の県事業とし、4年目に独立することを前提で引き受けた。私のところに依頼にみえた若者と3年目に新しく担当となった若者（今は共に県の中核逸材）にも感謝している。二人は県庁内の部署移動後も“みえ食文化研究会”のメンバーとして残り、多忙のなかでも総会や研究会に顔を出し続けてくれている。会員にとって嬉しいことである。多くの人の誠意が実り、この「続」編が出来たともいえる。

平成18年版を出版した後、三重県から郷土料理本の作成依頼があった。会はその企画を引き受け、3ヶ月という短期間の中で写真と献立及び説明文等を全てそろえて提供した。図書は上製本の立派な仕上がりで、県内の保健所で無料配布された。提供した写真や文章が、県の出版物として一人歩きを始めたが、県ゆえ著作権等の細かな契約を結ばなかったことはこちら側のミスである。

三重県は、律令以来の四つの国の風土の違いと、日本の中心部に位置するため、野のものも海のものも南北限が入り混じっている。さらに、歴史の流れの中で東西文化の混淆地帯でもある。物産も料理も東西の分岐点ゆえまだまだ多くのものが記載できなかった。少し早いのが、第3弾の「続々」編とこれまでのものも全て含めた合版の『三重の味事典～千彩万彩～』の誕生にむけ、夢を膨らませている。

平成27年5月

運営委員長 大川 吉 崇

執筆者一覧

会員以外の執筆者はつぎの方々に、執筆項目を後ろに示します。

(敬称略)

飯田津希美 (津市立三重短期大学)	第2章 白みとり豆 第7章 青龍寺報恩講と白みとり豆の 煮物、白みとり豆の煮物、みとり汁
----------------------	--

岩田 昭人 (尾鷲市長)	第1章 熊野灘魚よもやまばなし
-----------------	-----------------

大塚 文平 (古代米研究会)	第2章 米の魅力を探る
-------------------	-------------

北 美紀 (三重大学学生)	第8章 正月堂の修正会
------------------	-------------

平島 円 (三重大学)	第11章 黒にんにやく
----------------	-------------

水谷 令子 (元鈴鹿国際大学)	第2章 白みとり豆 第7章 青龍寺報恩講と白みとり豆の 煮物、白みとり豆の煮物、みとり汁
--------------------	--

原稿をお寄せいただきましたこと、ここに記して心から感謝を申し上げます。

会員執筆者名一覧

磯部 由香	乾 尚美	岩本 岳	上山 久子
扇田 節子	大市 智子	大川 吉崇	大野登美子
岡野 節子	奥野 元子	小坂 節子	小林恵美子
駒田 聡子	坂番 雅美	新聞 脩子	高見喜美子
谷口 水穂	辻上 浩司	中山ひさ子	成田 美代
西 園子	西村つや子	橋爪 貴子	花井 真弓
広瀬 元久	福田 美保	古谷 純子	増井 紀子
真弓多喜代	村上三千子	森田 令子	藪本 治子
山本 千代	横山志津子		

索引

あ

相賀神社……………207,215
 愛国……………52,54,55
 愛知旭……………53,54
 青昆布……………119,143,192,236,238
 あおさ……………81,126,193
 あおさ醤油……………92
 青ずいき……………153,184
 青海苔あられ……………87
 アオメエソ……………13
 あおめえそ……………33
 青柳……………38,39,120,195
 青柳のぬた……………120,195
 あかかます……………12,15
 赤ぐきの酢味噌和え……………194
 赤ずいき……………181,194
 赤茄子……………61
 アカニク〔赤肉〕……………25
 赤米……………43,44,55-59
 赤味噌……………91
 赤みどり豆……………45,65
 アカムツ……………13
 上がり祝……………114,150
 揚げとろ……………66
 阿漕浦……………107,108
 あこや……………112,137,138
 旭……………53,54,55
 あざり……………189
 あざりなま酢……………116,161
 小豆あんまんじゅう……………115,152
 小豆粥……………111,122,134,135
 あずき御飯、小豆ごはん、
 小豆ご飯、小豆飯……………131,132,148,196,211
 小豆汁……………127
 小豆雑煮……………131
 愛宕神社……………210
 あのりふぐ……………243
 油揚げエスニックサラダ……………242,248
 あぶり……………13,34,80,81,173
 網取り式捕鯨……………22,23,29
 アミロース……………44,57,58
 アミロペクチン……………57
 鮎の粕漬……………229
 あらめの酢の物……………9
 あらめ巻き……………8,122,131
 あられ……………85,87,131,200,234
 粟……………62,63,106,123,127
 あわび〔鮑〕……………233,243

い

伊賀牛……………243
 伊賀食文化圏……………8,9,121,131,132,167,172
 伊賀の飾り餅……………125
 伊賀国……………8

イサキ……………13
 イサキたたき……………13
 医者いらず……………173
 伊勢いも……………45,62
 伊勢えび〔海老〕……………243
 伊勢志摩食文化圏……………8,9,132,134
 伊勢茶……………243
 伊勢錦……………47,49,50,51,52,55
 伊勢国……………8,18,19,20,30,47,49,103,216
 伊勢国司……………21,28,102,166
 伊勢の三穂……………47,53
 伊勢ひじき……………243
 伊勢まぐろ……………243,244
 伊勢水……………8
 磯部二号……………62,63
 いたどり……………74,75,188,192
 いたどりの煮付け……………188
 板の上の式……………207,215
 板甫がき……………34
 いちご〔莓〕……………46,68
 一の膳……………159
 一升餅……………116,156,160
 一生餅……………116,160
 いとこ煮……………119,187
 糸昆布……………142
 稲わら……………136,221
 亥の子……………114,121,146,147
 いのこ鯛……………147
 いのこもち……………114,146
 猪の子餅……………114,146
 いばら餅……………8,9,201
 燻し文化……………34
 芋がしら……………208,221
 いも宗旨……………119,188
 芋ぜんざい……………120,197
 煎り酒……………239
 イルカ鍋……………185
 祝い団子……………158
 祝い餅……………156,159
 岩がき……………34,36,37
 いわずし……………8,9,117,170
 いわしのしょうが煮……………119,185
 いんのかずし……………147
 いんのか餅……………114,147

う

植木神社……………101,102
 鶴方なす……………45,63
 うさぎ〔兎〕……………228
 淡口醤油……………90,92
 ウツボ……………13,32,168
 うつぼ……………32
 ウツボ干物……………13
 ウデモノ〔茹で物〕……………26
 ウネス〔畝須〕……………25,26

鶴宮神社……………212
 産田おこし……………96,106
 産田神社……………106
 うるち米粉……………200
 うるち米……………126,245
 雲龍……………48

え

海老あられ……………87
 蛭子神社……………135,219

お

相可菜……………63
 相まなます……………111,130
 大型あわび……………243
 大敷汁……………118,181
 大晦日……………27,114,121,124,148
 大麦……………27,63,69,90,124,173
 お頭神事……………220
 岡山友清……………47,49,51,55
 沖上がり……………114,150
 沖ぎす……………33
 沖汁……………181
 お食い初め膳……………159
 オゴ〔於期、海髪〕……………213
 オコゼの祭り……………208,222
 おさすり……………9,173,201
 押しずし……………8,9,117,170,187,234
 お七夜……………124
 おし餅……………127
 大施餓鬼……………137
 お赤飯……………63,113,143
 おせち料理、お節料理……………121,129,131,132
 おだ巻き……………120,201
 お月見……………114,145
 お屠蘇……………122,131,132
 オノミ〔尾の身〕……………25
 オバ〔尾羽〕、尾羽毛……………23,25,26
 おはぎ……………8,120,136,145,150,199
 帯祝い……………156
 お非時……………115,151,152
 お盆……………112,121,123,157,171
 お盆と霊供膳……………137
 おまぜ……………117,169
 おむし……………88
 おりゅうぐう膳……………114,145
 尾鷲のお盆……………136
 おんこずし……………114,147
 御師の館の食事……………232,233

か

貝合わせ……………158
 貝しぐれ……………176
 香り米……………43,57,58,59
 鏡餅……………121,125,127,160,171,214

鏡餅状	117,162
かき[牡蠣]	14,34-37
かきグラタン	14,36
餓鬼棚	77,112,123,137,138,141
かき菜	177
柿なます	115,151
かきの時雨煮	14,35
かきの土手鍋	14,35
かきの混ぜご飯	118,174
かきのみそ和え	14
かきフライ	14,36
柿まき神事「ヤオヤオ」	208,221
かき混ぜ	9,145,169
かきめし	118,174
掛け鯛	9,110
かけの魚、掛けの魚	206,207,214,234
飾り餅	125
梶質のあぶり	80,81
かしまいずし	118,180
カステラ状の茶の子	115
片口いわし	32
かつお醤油	92
カツオ船	114,150
鯉のへそと肝の煮付け	119,188
カノコ[鹿の子]	25
かぶせ茶	243
カブラボネ[かぶら骨]	25,26
かます	12,15,118,180,232,236,237
かますの姿ずし	118,180
カマスの姿ずし	206,213,214
かま焼き	13,34
かみのいお煮	227
亀	227
亀乃尾	95,97
亀の尾[亀ノ尾](米)	55
かやものり[茅藻海苔]	33,40
カラギモ(肝臟)	25
カレースナック	250
川魚	28,173,209,229
柑橘酢	180
かんしち	114,148

き

紀伊国	8,9,21,28,165
きささげ	74,78
きすのべっこうずし	166
城田神社	207,220
亀甲型	97
キビ	62,63,126
キビ餅	126
きゃらぶき	120,197
牛肉	75,177,245
きゅうりの酒かす漬け	85,88
共用の料理	234
巨大胚米	44,57,58
キリコミ	162
切り昆布	142

切干し大根、切干大根	76,196
切り干しだんご	120,198
金銀雑煮	127
キンソウ(舉丸)	26
近代捕鯨	24
ギンタカハマ	13

く

クエ	13,16
くえ	12,15,16,33
くえ鍋	12,16
くえのあら煮	12,16
くえの薄造り	12,16
くえの唐揚げ	12,16
くえの肝	12,16
くえの塩焼き	12,16
くえ料理	12,16
九鬼水軍	21,99
九鬼水軍虎乃巻	95,99
くき漬けと焼き	13
串田桑	249
くじら	12,16-28,30
鯨なます	22
鯨肉	19,21,22,24-26,30,31,189
鯨肉調味方(くじらのりよりかた)	23
鯨船行事	26
くじら文化	23
くじらベーコン	26
くじら料理	23
国司神社	43,56,57
熊野地鶏	243
黒ゴマ餅	126
黒ささげ	45,63,198
黒砂糖あられ	87
黒にんにやく	242,244,245
黒にんにやくのチヂミ	242
黒にんにやく一焼き肉風	242
黒豆餅	110,126
黒みどり豆	45,65

け

ケ	121,172
鯨肉	19,21-26,30,31,189
鯨肉の部位別名称	25
芸濃ずいき	62
結婚	116,158,168,234
結婚式	76,130,173
ケの食	172
けのり	14,40
けんちん汁	127,163

こ

鯉	173,182
濃口醤油	91,92
鯉こく	118,173,182
高アミロース米	44,57,58,59
こうじ漬	85,88

廣泰寺	154,216,218
紅白かまぼこ	159
ゴーヤのつくだ煮	85,89
御開山法要献立	216,217
こがつお	34
倒十	52
小魚の燻製	80,81
コシヒカリ	44,53-55,58,244
小正月	111,122,134,135
五節供(節句)	76,121,122,133
古代米	43,53,55,58,178
郷中施	206,213
こねずし	167
コヒゲ	25
こぶ汁	114,148
昆布巻き	131,132,144
昆布巻きずし	9
ごぼうの白和え	206,210
ごぼうのとびきり	206,211
こぼれ	138
ゴマあられ	87
小松菜とあさりのかす煮	119,189
ごまめ	119,189
米粉	242,245-247
米粉料理	245
米粉カスタードクリーム	246
米粉クレープ	242,246
米味噌	91,92
子持ち雑魚	32
コロ	25,26
転ばせ餅	160
こんにやくの白和え	163
ゴンパチ、ごんぱち	75,192
ごんぱちのきんぴら	192

さ

再仕込醤油	90,91
サイハリごはん	196
在来作物	45,62
魚ご飯	118,175
桜えび餅	126
酒粕	88,183,189,229
佐々木惣吉	47,48,52,54
ささげ	118,123,136,137,175
ささげ入り茶がゆ	118,175
さつまもち	198
里いものおはぎ	120,199
里いもようかん	120,199
さとうめし	113,142
さば	34,81,161,181
さはち料理	168
さびらぎ	122
さぶらぎ	122
さらしくじら	25,26
さわ餅	95,100,101
三種の神器	98
三ばい	111,130

三ばいなます……………111,130
散餅銭……………157
サンマ……………13
さんま……………33,130,173,182
さんま汁……………118,182
サンマ寿司……………13
サンマ丸干し……………13

し

仕上げの餅……………117,162
椎茸の辛子和え……………120,194
しおぎり……………80,81
塩鯨……………22,25,26,27
塩漬け……………26,70,74,75,88,214
地がきのごはん……………118,174
しぐれごはん……………118,176
四薫詞最中……………95,97
地蔵盆……………113,123,142,143,144
七福餅……………110,126
実相寺……………115,153
地だね……………63
しっぽく……………118,176
しなしな……………96,104,120,200
シネシネ団子……………120,200
じねんじょ……………46,66
島勝神社……………15,180,206,213
島ヶ原だんご……………212
志摩国……………8,9,20,40,166
じゃがいものパリパリサラダ……………242,249
十八ささぎ……………45,63
秋分の日……………114,145
十六ささげ……………63
熟饅……………209,220
修正会……………88,207,218
しよい餅……………116,160
正月堂……………88,207,212,218,219
正月堂の修正会……………207,218
正月の鏡餅……………125
正月料理……………110,125-133
正月料理の実施傾向……………131
上巳の節句……………111,121,122,135
精進ずし……………137,141
ショウブ……………136
醤油あられ……………87
醤油汁……………237
しょうろ[松露]……………227
しょうろ箸……………112,137
昭和鯛……………33
志ら玉……………95,97,98
シラ餅……………208,222
白もち……………114,149
尻振りじゃ……………114,149
白醤油……………90,91,170
シロデモノ[白手物]……………25
白みとり……………45,63,151
白みとり豆……………45,64,65,115,152
白みとり豆の煮物……………115,117,152,164

新形質米……………57,59
しんご……………116,158
しんご団子……………158
人日の節句……………111,121,122,133
人生儀礼……………3,121,156,157,168,169
人生儀礼食……………3,116,156-171,176
神饌……………206,207,209,212,214,220
神饌田……………43
神饌米……………43,57
じんぶく汁……………113,142
神力……………52-55

す

ずいき……………118,173,181,194
ずいきの巻きずし……………118,181
末広……………26
酢がき……………14
すき焼きとろろ……………66
鈴鹿うどん……………64

せ

背負い餅……………156,160
誓昌寺……………115,152
生食用かき……………35
生饅……………209,220
青龍寺……………115,152
せえくろ餅……………95,101
関取……………47,48,49,52,53,54,55
赤飯……………45,57,58,63,65,113,126,131,
132,136,143,147,156,157,
159,162,168,171,234
セセリ(舌)……………25
節句餅……………111,135
せり[芹]……………74-76,133
せん切りこなます……………120,196
せんば……………9,206,210

そ

葬送儀礼……………117,161,162
そうだがつお、そうだ饅……………34,81
雑煮……………8,40,76,110,121,
125-128,131,132,233
そば……………62,63,173
そま……………34
ソマカツオ……………214

た

太閤出世餅……………95,102,103
だいで炊き……………207,220
大根炊き……………117,164,207,220,223
大根なます……………33,144
大根のあほ炊き……………119,190
大根葉……………77,137,139,140,186
大師講……………115,151
大豆製品……………247
大唐米……………44,58
鯛のあら……………183

鯛のうしお汁……………118,183
鯛の姿焼き……………159,234
鯛の造り……………119,186
大餅会式……………218
速夜……………151,217
高菜……………62,185
たがね餅……………126
炊き込みご飯……………57,61,118,
176-178,197,245

滝の権現さん……………206,211
多久頭魂神社……………43,56,57
竹成……………47,52-55
たけのご……………45,59-61,119
たけのごと椎茸の煮物……………119,190
たけのこのあく抜き……………60
たけのこの削りがつお煮……………119,191
タケリ(ペニス)……………26
たずね……………196
タチウオ……………13
太刀魚……………180,234
立ち餅……………160
達陀行法……………219
たつくり……………159,189
立石餅……………95,99
建前……………117,157,160,171
建前の神事……………117,171
多度大社……………108
たね菜……………64
たばらして……………114,145
玉城豚……………46,69-71
玉城豚の加工品……………46,69
玉城豚の精肉各部位……………69
玉城豚の食べ方……………70
玉味噌……………92
溜醤油、溜り醤油……………90,92
だら焼き……………120,201
端午の節句……………78,111,121,122,136

ち

ちしゃ菜の包み御飯……………118,177
乳の豆腐……………228
千鳥焼……………96,108
粽……………122
ちやつ……………8,120,194
茶の子……………115,152,162,172
茶めし……………115,154,163
ちゃんぽこ……………33
中南勢食文化圏……………8,9
長寿祝い……………157
提灯の膳……………232,234
チョコあられ……………87
ちんころ……………96,107

つ

突き捕り式捕鯨……………21
月見のお供え……………114,145
ツケ……………165

包み飯……………78,111,136
ツマグロハタンポ……………13
津まつり……………207,220
「津まつり」と直会膳……………207,220
積みだんご……………112,113,137,138,140
通夜振る舞い……………157
ツブキの煮もの……………191

て

低アミロース米……………57-59
低グルテリン米……………57-59
てこねずし……………9
てびき料理……………168
天神祭り……………235

と

十日日祭り……………208,222
唐辛子汁……………117,162
どうかん……………201
唐柿……………61
糖質米……………58
とうはち……………168
豆腐加工食品……………242,247
とうぼし[唐干、唐法師]……………58
トキビ……………62,63
とぐわなます……………115,153
年重祭……………235
どじょう汁……………23,229
どじょう汁(卵とじ)……………229
どっかん……………201
どっかん餅……………201
土塀玉……………230
トマト……………45,61,62,242,250
虎の尾(とうがらし)……………33,63
虎乃巻……………95,99
とんが汁……………137,141
とんがなます……………115,153
とんがらし汁……………8,117,162

な

なき……………120,202
苗場仕舞……………114,148
直会……………209,214,220,237
直会膳……………207,220
ながさき……………96,105,106
中漬け……………88
長嶺茶屋……………102
泣き日待ち……………115,155
茄子とトマトの旨煮……………62,242,250
茄子のみそあえ……………120,195
名付け祝い……………116,156,158,159
夏すずみ……………88
なつめ[棗]……………46,67,68
七色餅……………110,126
七草粥……………76,111,133
七草がゆ……………122,133
なべいた……………228

生がき……………36
生菓子……………95,97-104
なます……………8,13,33,76,131,132,150,
152,159,163,168,234
生節……………34,75,136,173,177,196
菜もち……………110,129
南紀みかん……………243

に

煮和え……………8,120,194
ニギス……………13
にぎす……………33
肉ご飯……………118,177
にごみ……………117,168
煮たらし……………120,198
担い団子……………137
二の膳……………159,232,234
にらみ鯛……………9,121
人参葉……………238

ぬ

ぬた……………22,120,144,155,159,195
ぬり味噌……………177

ね

涅槃団子……………115,150
練り切り……………152
年中行事……………3,18,121,125
年中行事食……………3,110,121-155,209

の

野上がり、野上り……………63,114,122,123,
125,148,149,201
農上がり……………122,123,149
のっぺい……………9,115,151
のり餅……………126
ノロウイルス……………35,37

は

ばかがい……………38,39
ばか貝……………38,39,120,195
バカ貝……………39
馬鹿貝……………38,39
ばか貝[青柳]のぬた……………120,195
歯固め……………121,156,159
ハケジラ類……………16,17
箱ずし……………8,117,170
箸祝い……………156
箸揃え……………159
はすの花の落雁……………115
淡竹……………45,59,60,136
はちはい[八杯]……………117,137,140,161
はちはい汁[八杯汁]……………112,137,140
八朔粟もち……………123
初節句……………156
初誕生祝い……………116,160
はなくそ団子……………115,150

はなびら餅……………127
花餅……………95,100
ハバノリ……………13
はばのり……………32,81
蛤市……………135,219
はまぐりのお吸い物……………116,158
はやし歌[囃子歌]……………76,122
ばらずし……………117,167
ハラソ祭……………30,31
はらみじゃこ……………32
はらわた餅……………116,156,158
はりはり……………120,196
はりはり鍋……………22,25
春の七草……………75,76,133
ハレ……………121,156,168,180,222,223
ハレ食……………9,121,132
番茶……………134,154,175,198

ひ

東紀州食文化圏……………8,9
引き物膳……………232,234
ヒゲ……………25
ヒゲケジラ類……………16,17,22
ヒゲナガエビ……………13
ひげながえび……………33,34
ひじき煮付け……………162
菱餅……………111,122,135
ひなまつり、ひな祭り……………121,122,135
ひなあられ……………122,245
日待……………123
日待ち料理……………113,144
火祭り……………206,210
ヒメワタ[姫腸]……………25
ヒャクジョウ[百畳]……………25
ヒャクヒロ[百尋]……………23,25,26,28,29,32
ひゅうが汁……………112,137,141
ひょう菜……………74,77
ひょう菜の和え物……………74,77,112,113,
123,137,139
ひょう菜の胡麻和え……………136
平……………159,162,217,234,236-238
ヒラソウダ……………13
ひろずと青昆布の煮物……………119,192

ふ

深蒸し茶……………243
ふき俵、落俵……………9,122
落の炊き込みご飯……………118,178
ふきのつくだ煮……………120,197
フクロワタ[袋腸]……………25
豚こまと野菜のつまみ揚げ……………242,245
ふところ餅……………96,104,120,200,202
餅……………131,229
餅豆……………8
踏み餅……………160
ぶり大根……………119,186
ぶりのべっこうずし……………165,166

古たくわん……………190
ぶんど豆……………63

へ

平治せんべい……………96,107
ベーコン巻……………242,248
べっこうずし……………117,165,166
ベニテグリ……………13
ヘルシーポカポカ米粉シチュー……………242,246
遍照寺……………97,115,151

ほ

報恩講……………65,115,124,152,154
報恩講汁……………8,115,154
法事……………76,117,145,150,157,164,169
法事の食事(熊野市)……………117,163
法蔵寺……………230
ほうはん汁……………117,162
宝満神社……………43,56,57
北勢食文化圏……………8,9,159,162,170
捕鯨……………12,17,21-31,165
干し柿なます……………111,129
干しずいき……………181
干し鯛……………125
干し大根の粕汁……………118,183
干しなつめ……………67
ぼたて貝……………34,35
ぼたもち……………112-114,137-139,150
ほところ餅……………120,202
哺乳類……………16,17,228
ホンガワ[本皮]……………22,25,26
本膳……………144,232,234
本膳形式、本膳料理形式……………113,156,
172,233
本膳料理……………65,115,152,164
本漬け……………88,180

ま

マアジ……………13
まあじ……………33,34
真いわし……………32
真がき……………14,34,36
マガキガイ……………13
まぐろしび……………169
まぜずし……………117,169
真竹……………59,60
松岡直右衛門……………47,52,54
松阪赤菜……………45,62,64
松阪牛……………8,243
マツナ[松菜]……………206,213
的矢かき、的矢がき……………36,243
的矢かきのうま醤油……………92
真名初め……………159
まなばし神事……………207,215
豆ごはん、豆ご飯……………118,178
豆汁……………115,119,153
豆味噌……………89,91,92

マメワタ[豆腸]……………25
マヨネーズ炒め……………249
丸ごとトマトゼリー……………62,242,250
マルソウダ……………13
丸麦……………172,179
マンボウ……………13
まんぼう……………32,196
マンボウこわた干物……………13
マンボウ酢味噌……………13
まんぼの味噌和え……………120,196

み

三重県の醤油と味噌……………86,90
三重23号……………244
三重ブランド……………36,243
味噌チーズ焼き……………249
御菌大根……………45,62
三つ井……………76,116,159
三手引き……………168
みどり……………65,112,113,137,139
みどり汁……………117,164
みどりのおかゆ……………112,137,139
ミノエビ……………13
みのえび……………33,34
みみそ……………119,193
みょうが[茗荷]ごはん……………118,179
ミル[海松]……………206,213

む

麦ごはん……………172
麦とろろ……………66
麦飯……………66,118,124,179
ムコダマシ……………63
結びの神……………242,244
棟上げ……………157,171
紫黒米……………58
むろあじ……………33

め

メイチダイ……………13
メイチダイ刺身……………13
めかぶ汁……………119,184
めかぶのとろろ汁……………119,184
飯食い祭り……………232,235
飯の食い合い……………234

も

孟宗竹……………45,59,60,220
餅茶漬け……………131
餅まき……………117,157,171,213,219
百日の祝い……………116,156,159
桃の節句……………100,122
もろこ(「くえ」の地方名)……………15
もろこ……………119,131,173,187
もろこ煮……………119,170,187

ふ

落雁……………105,107,115,152,214,234
ラントバ……………78,136

ひ

漁師汁……………181

れ

霊供膳……………112,136,137-139,141
レイシガイ……………13

ろ

六宝焼……………96,104,105

や

ヤオヤオ……………208,221
焼き……………13,34
焼きなすび……………112,137
厄祝い……………116,157,161
野菜たっぷりポトフ……………248
やじろ餅……………126,128
八壺豆……………96,108
やまとかます……………12,15
山の神……………147-149,200,208,209,222,223
山の神餅……………208,222

ゆ

結納膳……………232,234
有色素米……………58
有色米……………44,58
ゆかりあられ……………87
ゆかり餅……………126
柚餅子……………86,89

よ

宵炊き……………119,164,193
八日えびず……………135
米澤モチムギ……………63
夜増し麦……………118,172,179
嫁の里帰り……………125
よもぎ入りいもち……………203
ヨロイイタチウオ……………13
よろしいたちうお……………33
ヨロイイタチウオ昆布メ……………13

わ

ワキヤハタ……………13
わきやはた……………33
和・敬・清・寂……………97
渡利がき……………37
和生菓子……………234
割干し大根……………87

第1章 三重の水産物

魚類

1 あじ・まあじ……………19

2 あなご……………19

3 あまご……………20

4 あゆ……………24

5 いかなご……………27

6 いわし……………28

7 うつぼ……………29

8 うなぎ……………30

9 かつお……………31

10 こい……………33

11 さば・まさば……………34

12 さめ……………35

13 さんま……………36

14 しらうお……………37

15 たい・まだい……………39

16 ぼら……………40

17 まぐろ……………42

18 まんぼう……………48

19 やから……………49

軟体・甲殻類

1 いせえび……………50

2 がざみ……………51

3 しゃこ……………52

4 たこ・まだこ……………52

貝類

1 あさり……………53

2 あわび……………54

3 さざえ……………56

4 はまぐり……………56

藻類

1 あおのり(あおさ)……………57

2 あらめ……………58

3 かいのり……………58

4 くろのり……………59

5 はばのり……………60

6 ひじき……………60

7 みる……………61

8 わかめ……………62

第2章 三重の農産・畜産物

穀類

1 こめ……………71

2 むぎ……………72

3 もちこめ……………73

いも類

1 いせいも……………74

2 こんにゃくいも……………75

3 さつまいも……………75

4 さといも……………77

5 はすいも……………78

豆類

1 あずき……………78

2 だいず……………79

3 らっかせい……………80

きのこ類

1 しいたけ……………80

2 伊賀まつたけ……………81

野菜類

1 あさま小葉……………82

2 ごぼう……………84

3 だいこん……………85

4 たかな……………86

5 ひのな……………86

果物類

1 かき……………87

2 なし……………88

3 ぶどう……………88

4 温州みかんとかんきつ類……………89

茶類

1 ちゃ……………91

畜産物類

1 きじにく……………92

2 にくうし……………93

3 東紀州地どり……………94

4 ぶた……………94

第3章 三重の野野菜・磯物・川物

野野菜

1 あけび……………99

2 おかひじき……………99

3 かたくり……………99

4 がますみ……………99

5 かやの実……………100

6 員弁川の早春の味 からし菜……………100

7 くさぎ……………101

8 くさそてつ……………101

9 くず……………102

10 さるとりいばら……………102

11 すいかずら……………102

12 すぎな・つくし……………103

13 しばな……………103

14 つるな……………103

15 つわぶき……………104

16 どくだみ……………104

17 とちの実……………104

18 蓮・れんこん・蓮の実……………105

19 はなみょうが……………106

20 はまぼうふう……………106

21 はままつな……………106

22 ひしの実……………107

23 蔞・ふきのとう……………107

24 ほうの木……………108

25 みずがらし……………109

26 むかご……………109

27 むべ……………109

28 わさび……………110

磯物・川物

1 いそもん……………112

2 かめので……………113

3 もくずがに(ずかに)……………114

第4章 三重の水産物加工品

1 かいずの干物……………119

2 かつお節……………119

3 からすみ……………120

4 さめのたれ(さめんたれ)……………120

5 さんまの干物……………121

6 しおから(しよっから)……………121

7 しぐれ蛤……………122

8 ちりめん……………122

9 のしあわび……………123

10 はんべい……………123

11 干しだこ……………126

第5章 三重の農産物加工品

麦・いも類

1 伊勢うどん……………131

2 大矢知そうめん……………132

3 きんこ……………133

4 手作りこんにゃく……………134

漬け物

1 あさま小葉の漬け物……………135

2 伊勢たくあん……………136

3 茎漬け……………137

4 たかな漬け……………138

5 鉄砲漬……………138

6 ひのな漬け……………139

調味料

1 しお……………140

2 食酢……………141

3 玉味噌……………142

4 たまり醤油……………142

三重の酒

1 日本酒……………143

第6章 三重の新しい食材

1 アテモヤ……………151

2 いちじく……………151

3 ウーロン茶……………152

4 エスカルゴ……………153

5 なばな……………154

6 モロヘイヤ……………154

7 はたけしめじ……………155

8 ハーブ・スパイス類……………156

第7章 三重の伝統的菓子類

干菓子類

1 いとんせんべい……………163

2 お多福飴……………163

3 かた焼き……………164

4 紅梅焼……………164

5 桜おこし……………165

6 さまざま桜……………165

7 生姜糖……………166

8 多度豆……………166

9 福引きせんべい……………167

生菓子類

1 赤福……………168

2 老伴……………168

3 川ひたり餅……………168

4 くうや餅……………169

5 けいらん……………169

6 ころ柿……………170

7 酒素まんじゅう……………170

8 関の戸	170
9 丁稚ようかん	171
10 なが餅	172
11 二軒茶屋餅	173
12 へんば餅	173
13 まつかさ餅	174

第8章 三重の郷土料理

正月料理

1 黒豆	185
2 昆布巻き	185
3 栗きんとん	185
4 煮豆	186
5 柿なます	186
6 雑煮	187

主食系

1 あらめの混ぜご飯	187
2 いも飯	188
3 うな重(うな井)	188
4 おこわ(赤飯)	188
5 貝飯(あざり御飯)	189
6 このしろご飯	190
7 さといもごはん	190
8 さぶらぎごはん	190
9 さんま飯(カド飯)	191
10 たい飯	191
11 たけのごごはん	191
12 大根の干し葉飯	192
13 蛸めし	192
14 とりめし	192
15 茶がゆ	193
16 ひえご飯	193
17 ひじき飯	193
18 ふき俵	194
19 ぶりごはん	194
20 ぼらぞうすい	194
21 まつたけごはん	195
22 落花生ご飯	195
23 あじの姿ずし	196
24 いわしずし(いわしの姿ずし)	196
25 お盆のすし	196
26 押しずし・こけらずし	197
27 かき混ぜずし	199
28 昆布巻きずし	200
29 さんまずし(さいれのすし)	200
30 手こねずし	202
31 なれずし	202
32 祭りずし	206
33 めはりずし(目はりずし)	206
34 伊勢うどん	207

主菜系

1 あじのたたき(なめろう)	208
2 あゆの甘露煮	208
3 いさきのミンチ	208
4 伊勢海老のうに焼き	209
5 こいの筒煮	209
6 かつおのたたき(なめろう)	210
7 さんまの煮付け	210
8 蛸と里いもの炊き合わせ	210

9 魚のじふ(魚のすき焼き風)	211
10 豆腐とさんまとわかめの鍋	210
11 トイモと豚肉の炒め物	212
12 豆腐でんがく	212
13 煮魚(にうお)	212
14 へその塩焼き	213
15 ぼたん鍋(いのしし鍋)・僧兵鍋	213
16 ぼらのあらい 酢味噌添え	214
17 ぼらの刺身 酢味噌添え	214

副菜系

1 味付けわかめ(とんからしわかめ)	215
2 あじとトイモの酢の物	215
3 あゆ炊き	215
4 あらめ巻き	216
5 くきの酢煎り(ずいきの酢のもの)	217
6 こうなごのくぎ煮	217
7 さつまいもの茎の油炒め	218
8 さめの皮の煮こごり(こごり)	218
9 しいたけの酒粕漬	219
10 しいたけの煮なます	219
11 しいたけのわさび和え	219
12 茄子と揚げの煮物	220
13 煮味噌	220
14 ひじきの煮付け	220
15 のっぺ	221
16 山の神大根	221
17 まんぼうの干物・焼物	222
18 落花生豆腐	222
19 落花生の煮豆	222

和え物系

1 ガラガラおろし	223
2 小あじときゅうりの酢びたし	223
3 坂本なます	224
4 しゃこの酢味噌かけ	224
5 そうめんぬた	224
6 大根なます	225
7 トイモの酢もみ	225
8 にあいなます・あいませ	226
9 みるの酢味噌	226
10 パリパリなます(かみたれなます)	227
11 まんぼうの酢味噌和え	227
12 めかぶのどろろ	227
13 わかめのくぎ煮	228

汁物系

1 あおさとかき(牡蛎)の吸い物	228
2 いとこ汁	228
3 あずきの味噌汁	229
4 さばる汁	229
5 呉汁	229
6 きゅうりの冷や汁	230
7 盆汁(味噌仕立て)	230
8 トイモとそうめんの味噌汁	230
9 趣味味噌汁	231
10 七種汁	231
11 ぼらのつみれ汁	232

漬け物系

1 あゆのかすづけ	232
2 【減塩】ちよっと甘めの梅漬	233
3 きゅうりの酒粕漬	233

4 さいみそ(醤油豆)	234
5 しま瓜(白瓜)の粕漬	235
6 日野菜のきざみ漬(当座の即席漬)	235
7 豆味噌	236
8 わさびの漬け物	237

菓子・餅系

1 甘夏かん	238
2 いのこもち[亥の子餅]	238
3 いもかりんとう	239
4 芋もち	239
5 えごまもち	239
6 おさすり(いぼらもち)	240
7 鬼まんじゅう	241
8 げんこつあめ	241
9 塩もち	242
10 節分豆	242
11 竹ようかん	243
12 ちまき	244
13 みょうがまんじゅう	244
14 とち餅	245
15 なべ餅(ないしょ餅)	245
16 東紀州の餅	246
17 へんば焼き	247

第9章 創作郷土料理

食事系

1 伊勢路のにぎわいずし	253
2 沖縄風モロヘイヤ豆腐	253
3 柿の天ぷら	254
4 健康ふりかけ	254
5 こんにゃくずし	254
6 しいたけせんべい	255
7 チーズいか飯	255
8 伝兵衛	255
9 夏野菜のピザ風親子焼き	256
10 なばなどささみのしゃぶしゃぶ	256
11 なばなのうまか漬	257
12 なばなの白和え	257
13 なばなのベーコン炒め	257
14 ぼらのサンドイッチ風ごま揚げ(カレー味)	258
15 ぼらのチャンチャン焼き	258
16 モロヘイヤと伊勢芋の天ぷら	259
17 モロヘイヤと納豆の和え物	259

おやつ系

1 アテモヤプリン	259
2 アテモヤマフィン	260
3 イチジクのババロア	260
4 いちご大福	261
5 いもようかん	261
6 柿あめ	261
7 カモミールのババロア	262
8 なばなケーキ	262
9 人參ゼリー	262
10 ハーブクッキー	263
11 ハーブスコーン	263
12 抹茶入りクレープ	263
13 ほうれん草のムース	264
14 ラベンダーアイスクリーム	264
15 ラベンダーシフォンケーキ	264

続 三重の味 千彩万彩

せんさいまんさい

2015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。