

はじめに

我が国は、経済の成長により経済大国になるとともに、医学の進歩等により、世界に冠たる長寿国家となりました。物があふれ、私たちの食生活も非常に豊かになったといわれています。

その反面、家庭や社会における生活リズムや価値観の多様化など、さまざまな要因により食習慣の乱れが顕著となり、健康的な生活習慣の形成ができない、といった問題が起こっています。

また、核家族化や過疎化が進む中で、食文化の伝承も困難となっています。

このため、三重県では、今回策定した「三重県食育推進計画」においても「食文化の継承」を大きな柱のひとつとして位置づけ、取り組んでいくこととしています。

本書は、その一環として、県内各地域に残っている郷土食を調査し、調理方法、味、見た目、由来などを伝えようとするものです。

郷土食は、昔から地域の祭りや祝い事、特別の客へのもてなし、保存食などとして庶民に親しまれてきました。その中には、四季折々の旬の食材を使った料理や野良仕事に持って行った素朴なもの、今では捨ててしまっている葉っぱや蔓といった食材を活用したもの等さまざまなものがあります。

今後、本書の活用により、家庭や保育所、学校等で郷土食を通じた食育が進むとともに、地域の食生活改善活動や公民館活動、料理教室において仲間づくりや世代間の交流が促進され、豊かな「みえの食文化」がより一層育まれていくことを期待しています。

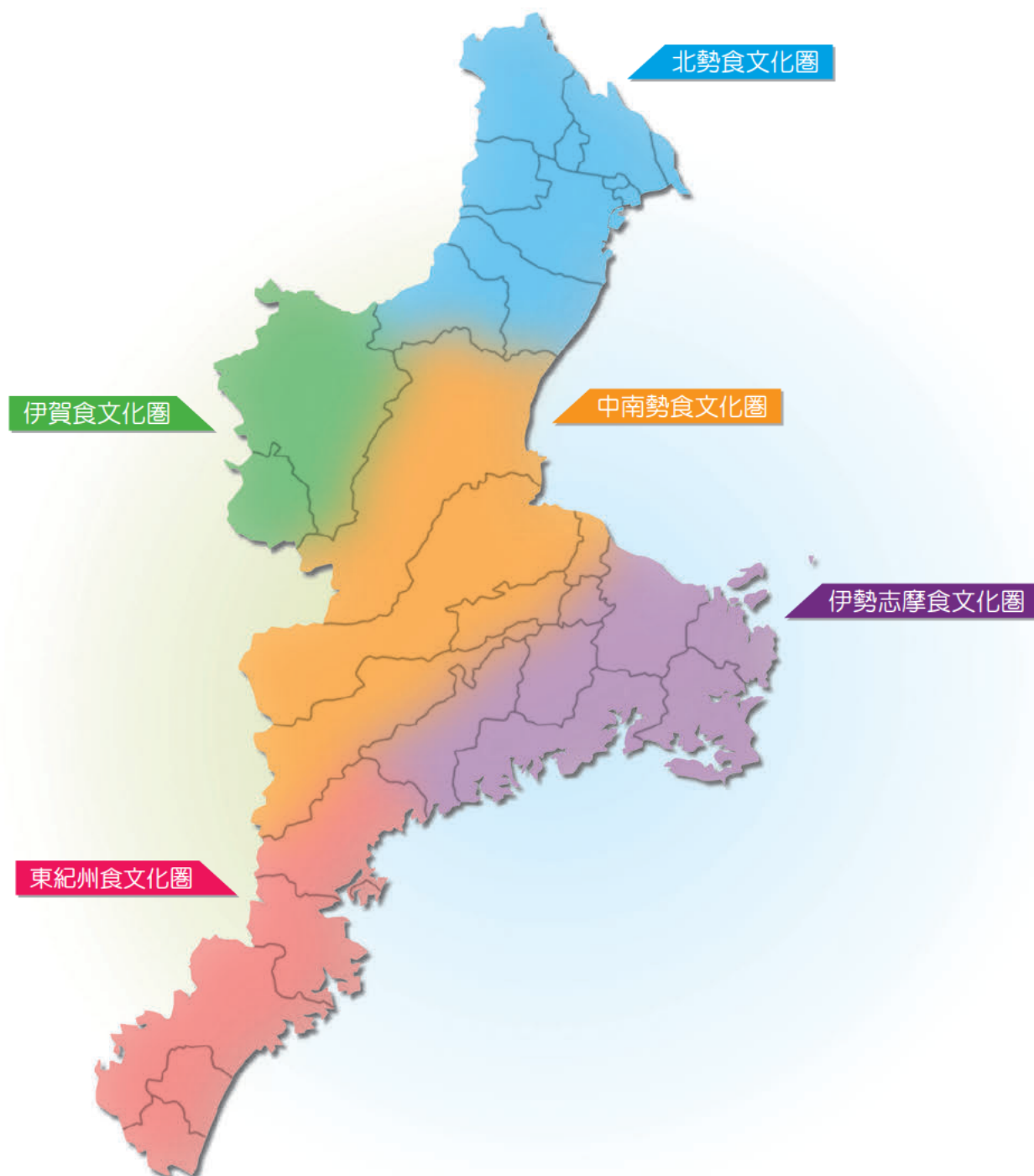
最後に、本書の作成にあたっては、みえ食文化研究会、三重県食生活改善推進連絡協議会の皆様に多大なご尽力をいただきました。心からお礼を申し上げます。

平成19年3月

三重県知事 野呂 昭彦

豊かな産物と郷土食を生み出す 我が郷土 —三重—

三重県は南北に細長く、羽を広げた鷹の頭と羽部のような形をしています。東側には南北に1,000kmもの海岸線を持ち、南・西・北側は標高1,500mを越える鈴鹿山脈や大台山系をはさんで、愛知県・岐阜県・滋賀県・京都府・奈良県・和歌山県と接しています。そして三重県は地理的特徴や気候・風土によって大きく5つの地域（食文化圏）に分けられます。それぞれの地域には適した産物が作られ、それらを生かした特徴ある郷土食が生み出されてきました。





1. 北勢食文化圏の特徴

木曾三川の水に恵まれ、豊かな平野が広がり、畑には 年中緑が見られます。こうした豊かな大地が食文化を生みだし、食生活を支えています。 方冬は鈴鹿おろしが厳しいため、身体にあたたまる汁物料理が工夫されて残されています。また木曾川を隔てて愛知県と接しており、長良川揖斐川を遡ると岐阜県に続いているため、愛知県や岐阜県の食文化との共通性が見られます。

2. 中南勢食文化圏の特徴

広大な平野が広がる穀倉地帯で、台高山脈から流れる川のおかげで里山の幸にもめぐまれています。それに東と西の文化が入りまじり、多くの食文化を育ててきました。また伊賀と接しているため、街道を通じて「伊賀」の食文化や伊賀を介した「みやこ」の食文化も入ってきています。

3. 伊勢志摩食文化圏の特徴

入り組んだリアス式海岸が多く、豊かな海の幸にめぐまれています。 方平地が狭いので、野菜は貴重品でわずかな畑を有効活用しています。また野野菜(のやさい)もうまく利用します。しかし何と言っても特筆すべきは海藻をはじめとして海の産物を生かした郷土食が工夫されてきたことです。

4. 伊賀食文化圏の特徴

布引山地で中南勢地域と分断され、内陸的気候を示しています。奈良・京都・滋賀と接し、昔から「みやこ」との交流が深く、「みやこ」の文化や生活を取りこんだ食文化が息づいています。海と面していないため新鮮な海の産物を用いた郷土食は「ハレ」に用いられてきました。

5. 東紀州食文化圏の特徴

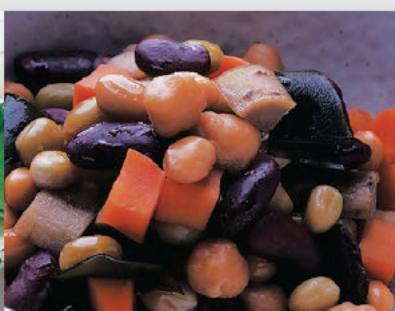
平地が少なく山林が豊かで、海岸までけわしい山がせまっています。 年中みかんがとれるほど気候が温暖で、雨が多いのです。海の幸・山の幸が上手に工夫され、食生活に活かされています。熊野川で和歌山県と接しているため、和歌山の食文化との共通性が見られます。

はじめに1
豊かな産物と郷土食を生み出す我が郷土 ー三重ー...2
目次.....4



第1章 私たちの命と健康を支える日常の郷土食

1 主食8
 (1) お米を中心とした主食のいろいろ
 (2) 麦も主食として活躍
 (3) 小屋にも利用されたお米
2 汁物25
 (1) 主食のバランスを補う汁物
3 主菜33
 (1) 豊かな海や川、大地の恵みが三重の健康のもと
4 副菜50
 (1) 海の恵み 海藻
 (2) 大地の恵み 野菜、大豆、落花生
5 余すことなく利用する英知の結晶67
6 材料を無駄にしないもう一つの知恵 保存食74
 (1) 魚介類加工品
 (2) 漬物
 (3) その他保存食
7 豊かな野や山、磯、川の恵みを活用する工夫101
 (1) 山菜、野野菜(のやさい)等
 (2) 磯もの、川もの





第2章 実に多彩な三重の行事食

1 新年の行事食	118
2 節句と健康的な成長を願う行事食	135
3 さぶらぎ(さびらぎ、さびらき)、野上がりの行事食	141
4 お盆の行事食と霊供膳	147
5 祭りと感謝祭の行事食	160
6 人生儀礼と行事食	173
7 人寄せ人寄り行事食	179



資料編

1 みえの食文化展開事業「郷土食調査」結果	196
2 みえの食生活指針(一般版)と実践の手引き	202
3 三重の子のすこやか食生活指針	203
4 みえの食育ネットワーク	204
5 みえの食育推進	206
6 食事バランスガイド	207
7 調理メモ	210

参考文献

索引

あとがき(編集後記)



第 1 章

私たちの命と健康を支える 日常の郷土食

日本人の平均寿命はこの5年間毎年更新され、しかも女性は20年以上世界一のトップクラスにあります。男性も今第2位ですが一昨年までは長く世界一でした。

このような長寿と健康の背景には、医療の進歩、生活水準の向上、環境の改善などと共に食生活のあり方があります。特に我が国の先祖から受け継がれてきた長い間の日常の食生活は、栄養学的にバランスが取れており、昨今の豊かな食べ方を見直すべき手本となるものです。現在このような食生活のあり方は「日本型食生活」と呼ばれて、世界中からも注目されているところです。中でも欧米から注目されているのは米食と魚食です。

その点で三重県は、平安のいにしえから「御食つ国(みけつくに)」として広く知られていますように、温暖な気候と豊富な水の恩恵を受けて、海の幸、山の幸、野の幸、里の幸に恵まれています。たとえば三重県の最北である北勢食文化圏では冬に雪が降るとは言え、平野では「一年中緑が絶えない」と言われてきました。江戸時代から灯油の元になる菜種の栽培で一年中あおあおとしていることから分かるように多くの食材に恵まれているのです。

それをもとにして、そこに人間の叡智を働かせて、これらを余すことなく利用することで、多くの郷土食を生み出してきました。これらは四季の変化に適應して、旬の食材を上手く生かして地域独自の食文化を形成しています。

三重県の日常食は、いわゆる一汁二菜や一汁三菜という我が国の伝統的な家庭料理の配膳に則った形で整えられてきたことが特徴です。したがって日常に食べられてきた多くの郷土食は、主に「主食」「汁物」「主菜」「副菜」「香の物」「間食(おやつ)」のような料理の形式で分類することが出来ます。

食事の望ましい組み合わせとおおよその量をイラストで示した「食事バランスガイド」があります。第1章の日常食は、この「食事バランスガイドのコマ」を使い、「主食」「副菜」「主菜」等の「どれだけの量にあたるかを示しました。一人分の分量でおおまかに示してあります。「食事バランスガイド」については、資料編をご覧ください。

1 主食	8	トイモの酢もみ	61
あさりごはん(貝飯)	9	茄子とあげの煮物	62
あらめの混ぜごはん	10	煮味噌	63
里芋ごはん	11	のっぺ	64
さんまごはん(カド飯)	12	パリパリなます(かみたれなます)	65
たけのごはん	13	落花生豆腐	66
たこ(蛸)飯	14	5 余すことなく利用する英知の結晶	67
大根の干し葉飯	15	あじの骨せんべい	68
手こねずし	16	医者いらず	69
茶粥(チャがゆ)	17	さつまいもの茎(グリーンストーク)の油炒め	70
麦飯	18	さめの皮の煮ごり(こごり)	71
落花生ごはん	19	ぶりごはん	72
伊勢うどん	20	へその塩焼き	73
そうめんぬた	21	6 材料を無駄にしないもう一つの知恵 保存食	74
あられ(かきもち)	22	あゆの甘露煮	75
なべ餅(ないしょ餅)	23	かいずの干物	76
めはりずし(目はりずし)	24	からすみ	77
2 汁物	25	こうなご(小女子)のくぎ煮	78
あおさの澄まし	26	さめのたれ	79
あさりの味噌汁	27	さんまのみりん干し	80
きゅうりの冷や汁	28	しおから(しょっから)	81
呉汁	29	しぐれ蛤	82
鯉こく	30	釜揚げしらすの生姜酢和え	83
トイモとそうめんの味噌汁	31	なまり節の炊き合わせ・かつお節	84
ぼらのつみれ汁	32	煮魚(にうお)	85
3 主菜	33	はんぺんの澄まし汁	86
あじとトイモの酢の物・		干しだこ	87
あじのたたき(なめろう)	34	朝熊(あさま)小菜の漬物	88
あじの南蛮漬け	35	伊勢たくあん	89
豆あじときゅうりの酢びたし	36	きゅうりのきゅうちゃん漬け	90
あゆ炊き	37	茎漬け	91
あらめ巻き	38	しいたけの酒粕漬け	92
いさきのミンチ	39	しま瓜(白瓜)の粕漬け	93
いわしの生姜煮	40	高菜(たかな)漬け	94
かつおのたたき(なめろう)	41	鉄砲漬け	95
魚のじふ(魚のすき焼き風)	42	日野菜のきざみ漬け(当座の即席漬け)	96
さんまの煮付け	43	いもがら(干しずいき)の煮物	97
しゃこの酢味噌がけ	44	きんこ	98
豆腐でんがく	45	こんにゃく	99
豚肉とトイモの炒め物	46	豆味噌	100
ぼらのあらい 酢味噌添え	47	7 豊かな野や山、磯、川の恵みを活用する工夫	101
まんぼうの酢味噌和え	48	おかひじきのお浸し	102
落花生の煮豆	49	からし菜の和え物・からし菜の塩漬け	103
4 副菜	50	こごみ(くさそてつ)のごま和え	104
味付けわかめ	51	つくしの炒め煮	105
ひじきの煮つけ	52	とち餅	106
みるの酢味噌	53	ふきの煮物	107
めかぶのとろろ	54	むかごごはん	108
わかめの茎煮	55	わさびじょうゆ・わさびの花茎葉のしょうゆ漬け	109
ガラガラおろし	56	わらびとあげの煮物	110
茎の酢煎り(ずいきの酢の物)	57	かめのての塩茹で	111
坂本なます	58	鯉の筒煮	112
しいたけのわさび和え	59	ばていら(馬蹄螺)の和え物	113
たこと里芋の炊き合わせ	60	もろこ煮	114

一昔前までは麦を混ぜたごはんを主食にしていました。時にはさつまいも、栗、えんどう、あわ、きびなどの雑穀も混ぜられていました。今雑穀が見直されています。また最近では季節ごとの旬を生かした食材を使用し、各種の塩味ごはん、しょうゆをベースにした味ごはんが作られています。日常に季節を楽しむ様子が理解できます。たとえば春にはたけのこやあさりを使ったたけのこごはん、あさりごはん（貝飯）、秋にはさんまやきのこを使ったさんまごはん（カド飯）やきのこごはん、栗ごはんなど四季の豊かな三重県ならではの主食が作られています。

また間食（おやつ、こびる）にも多くの場合米をはじめ、小麦や大麦を用いたお菓子が作られています。たとえば大麦を煎って粉にした香煎や小麦の粉、米粉などが利用されます。なお、伊賀食文化圏では間食のことを京都や関西一円で使用されるのと同じ「けんずい」と呼んでいます。

ここでは、米、麦を中心とした主食、一部間食を取り上げています。



(1) お米を中心とした主食のいろいろ

あさりごはん（貝飯）

あらめのまぜごはん

里芋ごはん

さんまごはん

たけのこごはん

たこ（蛸）飯

大根の干し葉飯

手こねずし

茶粥（ちやがゆ）

麦飯

落花生ごはん



(2) 麦も主食として活躍

伊勢うどん

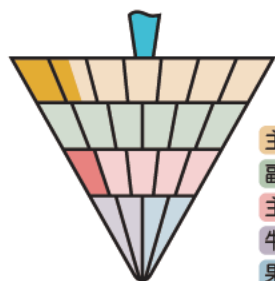
そうめんめた

(3) 小屋にも利用されたお米

あられ（かきもち）

なべ餅（ないしょ餅）

めはりずし（目はりずし）



主 食	1.5 っ
副 菜	0 っ
主 菜	1 っ
牛乳・乳製品	0 っ
果 物	0 っ



あさり



あさりごはん (別名 貝飯)

材料 (20人分)

米	1 升
あさりむき身	1 kg
人参	2 本
しいたけ	6 枚
油揚げ	2 枚
ちくわ	4 本
たけのこ	1/2 本
こんにゃく	1 丁

【調味料】

みりん	1 合
砂糖	大さじ2
酒	1/2 合
白しょうゆ	1 合

※あさりむき身 1kg = 殻付あさり 3.5kg

作り方

- あさりむき身は塩水でさっと洗う。
- あとの材料は細かく切っておく。
- 鍋にあさりむき身・調味料を加え、人参・しいたけ・油揚げ・ちくわ・たけのこ・こんにゃくを入れ火にかけて煮立て、具に火が通ったらざるにあけて煮汁を別にしておく。
- ③の煮汁に水を足してごはんを普通炊きする。
- ③の具は冷めないように残しておく。
- 八分炊きのとき（グツグツ煮立っているとき）に具を加えて、そのまま炊き上げる。

エピソード

あさは漢字では浅利・浅瀬と書かれ、栄養成分は鉄を含み、旨みは主にコハク酸です。

三重県は全国屈指のあさり産地で「伊勢湾のあさり」として名をはせています。大淀海岸、松名瀬海岸、五主海岸、香良洲海岸、御殿場海岸等はシーズンになれば潮干狩り客で賑わいますが、年を経るごとにあさは激減、その原因には、大雨が降ってから大量に流れ込んだ水による海水の低塩分化、海水の溶存酸素量が

極端に低くなる貧酸素現象によるへい死ともいわれ、又、カニ、エビ類に食べられたりもします。しかし最近の激減の要因は解明されておりません。

あさは、2～3%の塩水に1～3時間漬けて砂を吐かせて使用しますが、味噌汁、潮汁、ぬた、佃煮、炊き込みごはん等日常的に郷土食として根づいています。

この作り方は松阪市平尾町浜口とよ子さんからみえ食文化研究会が伝授されたものです。炊き込みごはんは副菜が少ないときにはしばしば作られたものです。また人寄せ事にも作られます。