

# 第 2 章



## 実に多彩な三重の行事食

我が国では、昔から普段通りの毎日の生活を「ケ」の日と呼び、「ケ」の連続の合間に、日常生活を抜け出す普段とちがう特別な生活の日があります。これは「ハレ」の日と呼ばれます。

「ハレ」の日には大きく分けると2つに類別されます。正月や節句、お盆などの年中行事、お寺の法会や神社の祭り、さらに地域の祭りや寄り合いなどのように、地域や広い範囲で日にちの決まっている年中行事と、個人の冠婚葬祭やその記念日のように家族や個人の中で特別な日(成長儀礼)とがあります。

私たちは「ハレ」の日には「晴れ着」を着て「晴姿」に変身し、「晴舞台」に立つなどとともに、日常のときとは異なる特別な食べ物をいただきます。これは「ハレ食」であり、行事食と呼ばれているものです。

行事食に用いられる食材には、高価なもので普段は食べられない貴重なものだけでなく、多くの人たちが一堂に会して同じ物を食べることが出来るように安くても大量に入手出来るものもあります。大根がその例です。また神聖な食べ物とされるものや縁起のよい成長魚などもお目出度いときに使用されます。

すなわちそれら行事食の成り立ちには「健康」「安全」「和」「勤勉」「立身出世」「金持ち」など生き様の願望の縁起と結びつけられる食材が用いられます。例えば「先が見通せるように」と蓮根やちくわが用いられ、「運を重ねることが出来るように」と人参や金柑などが用いられ、「人の上に立つことが出来るように」と八頭(里芋)が用いられ、「まめに暮らす、黒くなるまで働け」と豆、黒豆が用いられるなど、枚挙にいとまがありません。つまり同じ食材が日常にも使用され、また行事食にも使用される訳で、目的によって使い分けられているのです。

また、ハレの日とは日常を断絶することですから、日常の労働から解放されて骨休めをするために、調理法も日常と異なり、濃い味付けで日持ちするように調理する(お正月)とか、一度にたくさん作って何日かは労働をしなくてよいように調理されます。

最近「飽食の時代」と言われます。その背景は毎日がハレの日のように食べ物をたくさん準備し、食べたいものを食べたいだけ食べたいように食べるようになってきていることも一因です。その結果生活習慣病、中でもメタボリックシンドロームの増加に繋がっています。ハレ食、行事食は日常を離れた非日常だからこそ意味があるので、非日常のハレ食は、日常の食生活にバランスよく取り込むようにしたいものです。

<b>1 新年の行事食</b> .....	118	祭りずし .....	171
お雑煮 .....	119	小豆(あずき)の味噌汁 .....	172
塩餅 .....	121	<b>6 人生儀礼と郷土食</b> .....	173
黒豆 .....	122	結納膳 .....	174
昆布巻き .....	123	はまぐりの潮汁 .....	175
五目煮豆 .....	124	お食い初め膳 .....	176
栗きんとん .....	125	三つ丼(みつどんぶり) .....	177
大根なます・柿なます .....	126	あさりなます .....	178
三ばい .....	127	<b>7 人寄せ人寄り行事食</b> .....	179
しいたけの煮なます .....	128	このしろごはん .....	180
伊勢海老のうに焼き .....	129	しょい飯 .....	181
おこわ(赤飯) .....	130	たい飯 .....	182
さいれずし(さんまずし) .....	131	たいの五目飯 .....	183
さんまのなれずし .....	132	とり飯 .....	184
昆布巻きずし・玉子巻きずし .....	133	ぼらぞうすい(ぼら飯) .....	185
小豆(あずき)粥 .....	134	押しずし(こけらずし) .....	186
<b>2 節句と健康的な成長を願う郷土食</b> .....	135	あじの姿ずし .....	187
七草粥(がゆ) .....	136	かき混ぜずし .....	188
よもぎ餅 .....	137	いわしずし .....	189
おさすり(いばら餅・いばらまんじゅう) .....	138	かますの姿ずし .....	190
ちまき .....	139	昆布(こぶ)汁 .....	191
へんば焼き .....	140	煮合え(ちゃつ) .....	192
<b>3 さぶらぎ(さびらぎ、さびらき)、 野上がりの行事食</b> .....	141	竹ようかん .....	193
ふき俵 .....	142	芋餅 .....	194
さぶらぎごはん .....	143		
白餅 .....	144		
尻振りじゃ .....	145		
いのご餅(亥のご餅) .....	146		
<b>4 お盆の行事食と霊供膳</b> .....	147		
精進ちらしずし .....	148		
精進漬物ずし・精進あげずし .....	149		
七種汁(なないろじり) .....	150		
盆汁 .....	151		
じんぷく汁 .....	152		
ひょう菜の和え物 .....	153		
にあいなます(あいませ) .....	154		
霊供膳13日のお膳 .....	155		
霊供膳14日のお膳 .....	156		
霊供膳15日のお膳 .....	157		
麴味噌汁 .....	158		
とんがらし汁(唐辛子汁) .....	159		
<b>5 祭りと感謝祭の行事食</b> .....	160		
地藏さんのごちそう .....	161		
地藏様の縁日日待ちの煮しめ .....	162		
さとう飯 .....	163		
泣き日待ち .....	164		
茶飯 .....	165		
報恩講汁 .....	166		
山の神大根 .....	167		
いんのご餅(応用 おんこずし) .....	168		
ごぼうの白和え .....	169		
押しずし(箱ずし) .....	170		

お正月は年が新しくなる始まりで、昔は年神様が下りてこられるので、1年の幸運が授かるようにと様々な習わしが生まれてきました。

年神様が下りてくる目安となる門松を立て、年神様の入る家（神聖な場所）にふさわしい準備が出来た印として注連飾りを掛け、年神様に供える歳棚を作り、その変形としての鏡餅を準備し、一家の家長（男）が若水を汲みに行き、神社仏閣に初詣して新しい年の初めを祝い一年の幸を祈念します。

1月のお供え餅は、年末の28日または30日につきます。29日は「苦餅」、31日は「一夜飾り」と言って嫌われます。家の飾りとして2段重ね（「重ね重ね」という縁起の良さを尊重することから来たとか）の鏡餅の他、庚申さん、水神さん、おくどさん、納屋、車用などの小さな2段重ねを作ります。

東紀州では鏡餅を必ず両親の本家の仏さんにあげる習わしがあります。鏡餅用を取った残りは雑煮用に、厚さ4～5cm、縦25×横6～7cmの長方形の塊（“ねこ”と呼ばれる）にして、もろぶた（餅を入れる木製の箱）に押し並べて作ります。

お正月の行事食は、雑煮やおせち料理のように現在まで最もよく受け継がれています。なお大台町宮川ではお正月のお雑煮を食べる前に歯固めの行事がおこなわれています。松阪市では切り餅を神棚に供えて歯固めとしているそうです。

## 小正月

正月の満月の日で、旧暦では15日に当たります。元旦を大正月と呼ぶのに対してこのように呼ばれます。この小正月までが本来の松の内であり、小正月の日に神社境内などで松飾りなどを燃やす「左義長」（どんど焼き）が行われ、お正月が終わります。年末松の内に忙しく働いた主婦をねぎらう意味で、女正月という地方もあります。

年神様を迎える行事である大正月に対し、小正月は豊作豊漁祈願など農業漁業に関連した行事が多く「餅花」や「繭玉」を作るところもあります。かつて元服の儀を小正月に行っていました。

1月15日、お正月最後の行事として小豆粥を炊きます。各地で行われますが、松阪市飯高町ではこの粥を福茶粥とも言います。神前に供え熱いうちに戴くが、福をとばすから決して吹いてはいけないことになっているそうです。食事の後、正月の飾りはずし、川原に持ち寄り「ドンドダキ」にします。小豆粥のうち、茶わん一杯は神棚に供え、18日に果樹に供えます。これを十八粥と言い、今年の豊作と無病息災を祈ります。



お雑煮

塩餅

黒豆

昆布巻き

五目煮豆

栗きんとん



大根なます・柿なます

三ばい

しいたけの煮なます

伊勢海老のうに焼き

おこわ（赤飯）



さいれずし（さんまずし）

さんまのなれずし

昆布巻きずし・玉子巻きずし

小豆（あずき）粥



# お雑煮

雑煮とは、もとは雑多なものを煮合わせる事だったようですが、その中に餅も入れることで雑煮餅となり、さらに餅を食べることに重きが置かれるようになり、雑煮と言えば雑煮餅すなわち餅の食べ方を示すようになりました。

雑煮の地域的特性を示すものは雑煮に用いられる餅が角餅か丸餅か、また汁が澄まし仕立てか味噌仕立てか、中に入る具のあり方によります。

三重県内の雑煮の具を調査から食品群別にみてもと、獣鳥肉類では鶏肉、野菜類では大根、人参、ねぎ、白菜、芋類では里芋、加工食品ではかまぼこ、油揚げの順となりました。また、形態では、多くの場合「丸い」ことが特徴です。それは「家族がこの1年丸く治まりますように」との願いが込められています。大根がそれです。里芋も丸のまま用いられます。里芋が用いられるもう一つの理由は「人の頭になれるように」「子だくさんで繁栄しますように」との願いからとされています。

## 北勢食文化圏

### 材料 (4人分)

切り餅	4切れ
鶏肉	120g
小松菜	120g
塩	4g
しょうゆ	10ml
だし汁	700ml

### 作り方

- ① 餅は焼いて熱湯を通す。
- ② 鶏肉は一口大、小松菜は茹で、3cm～4cmに切る。
- ③ だし汁を作り、鶏肉、小松菜、①を加えて加熱し、調味する。

### エピソード

北勢食文化圏の代表的な雑煮

材料に用いる餅は角餅、柔らかくするには湯炊き、そしてもち菜または正月菜と呼ばれる小松菜系の軸の太い青菜を用います。澄まし仕立てで、椀に盛り付けた後花がつつおを載せて供します。この類の雑煮は愛知県や岐阜県にも見られ、一見簡素に思われますが、餅というお腹に重い食べ物を食べるのにまことに理にかなっており、あっさりしていて美味しいです。



北勢の雑煮例

## 中南勢食文化圏

### エピソード

津市を中心としたこの地域では大体餅は角餅で汁は味噌仕立てです。この地域の雑煮を特徴づけるものはその具と作り方にあります。まず具については津市から松阪辺りまで大根と里芋が中心です。この大根と里芋は年末にお正月の間家族中が食べられるように濃い味噌汁で煮て作り置きしておきます。当然大根も里芋もかなり黒くなっています。これを大八車と呼んでいます。お正月の朝、家族が食べる分だけ取り分け、年男が汲んできた若水で薄めて、餅を加えてお雑煮を作ります。

一方松阪市から南では大根や里芋の他に油揚げ、昆布、ごぼう、人参、豆腐、ねぎ、白菜、かまぼこ、こんにゃく、ちくわなどから何種類か入るいわば具だくさんの雑煮が作られます。



中南勢の雑煮例

## 伊勢志摩食文化圏

### エピソード

伊勢志摩では多くの場合澄まし汁で作られます。「正月早々ミソをつけないように」と言うことだそうです。そして具は里芋、大根、ねぎ、菜っ葉位です。

ただ伊勢市および志摩市畔蛸や越賀でも見られたという「金銀餅」は特筆すべきでしょう。金色餅は粟入り餅で銀色餅は普通の白い餅で、これを金銀餅と呼ぶそうです。金銀を集める、良い年に逢う（粟）、の意味でしょう。

また伊勢志摩地方では珍しい食べ方として、味噌汁でも澄まし汁でもなく、小豆汁で餅を食べる地域が点在することです。これをぜんざいと呼ぶところもありますが、甘いぜんざいでなく、塩味で作られます。さらに汁気がない「あんぴん」という食べ方もあります。



伊勢志摩の金銀雑煮

## 伊賀食文化圏北部

### エピソード

伊賀食文化圏の雑煮は南北によって特徴が異なります。

餅は全般的に丸餅ですが、特に丸くした後、莫座の上で手のひらで押さえて薄くまた莫座模様のつたいいわゆる花びら餅が用いられます。これは関西の雑煮と似ています。この丸餅を一旦両面焼きます。北部は澄まし仕立てに作られます。そして具は大根（輪切り）、里芋（丸のまま）、豆腐、それにねぎが入ることもあります。



伊賀北部の花びら雑煮

## 伊賀食文化圏中南部

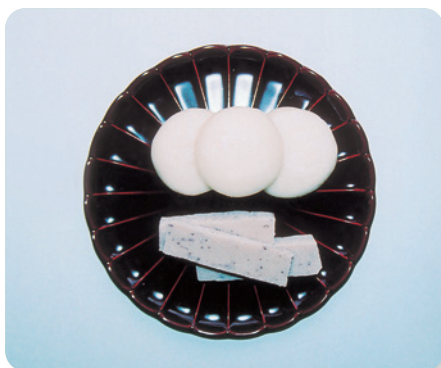
### エピソード

北部が澄まし仕立てであるのに対し、中南部は味噌仕立てです。関西特に京都では白味噌で作りますので、関西系京都系と言ってもよいのですが、味噌の種類が異なるのは面白いことです。餅は花びら餅をやはり両面焼きます。そして具としては中南部に近く、里芋と大根です。また大根だけのところや豆腐の入るところがあります。

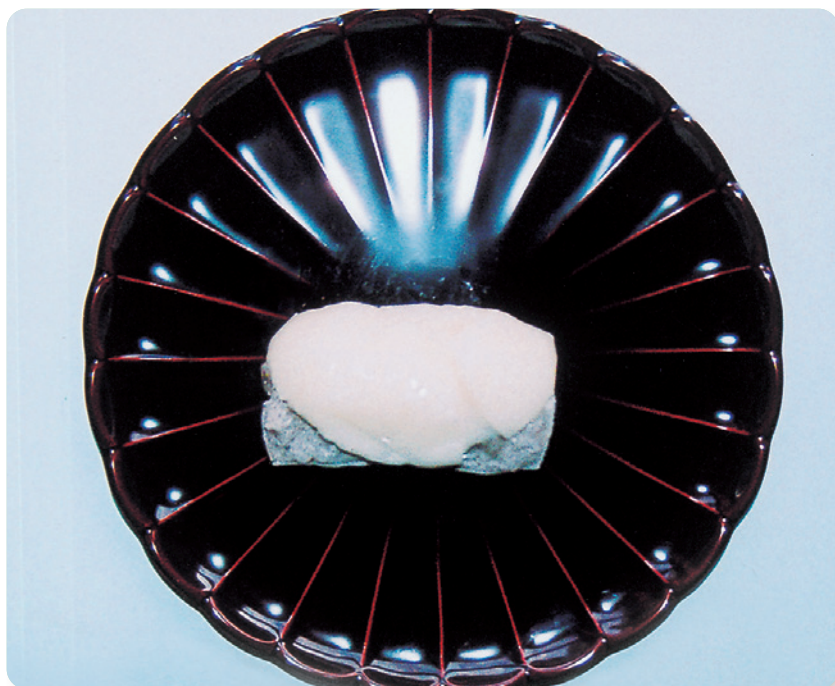


伊賀南部の雑煮例





焼く前の塩餅



## 塩餅

### 材料（一臼分）

もち米	2升（約3kg）
小豆	4合（約500g）
塩	適量

### 作り方

- ① 米は洗って一晩水に浸す。
- ② 小豆は一度煮立て茹汁を流し、しぶを取った後、柔らかく茹でる。
- ③ 蒸した米を臼に移し、よくつく。
- ④ 茹でた小豆と塩を加えて、全体が赤紫色になるまでさらに充分につく。
- ⑤ 平らに伸ばして、小さめの短冊形に切ったものを、丸餅に挟んだり、切り餅にして焼く。

### エピソード

塩餅は南伊勢柏崎地方の正月に作る縁起物の餅で、中に塩と多量の小豆をつき込んだ赤紫色の福餅です。

また、この塩餅をつく過程は、新しい年の作柄を占う神事でもあります。通常通りに餅をつき上げた臼の中に少量の水を入れて臼から餅を取り出し、東方に向かって「エッサ、エッサ」と掛け声をかけて餅を軽く臼に落とします。この所作を2回繰り返します。次は餅を高く持ち上げ、「今年も三石六斗」と声高く唱えてから餅を勢いよく臼の中に落とし、このときの音で吉凶を占います。「パーン」と澄んだ音なら吉、鈍い音であれば凶とします。作柄を占った後に、柔らかく茹でた小豆を少し温め、一定量の塩と共に加えて、更によくつくと、餅全体が赤紫色となります。これを平らに延して菱餅に切り取り、白い鏡餅に添えて神棚に供えます。

家族達の食用には、小さな短冊形の切り餅にしたものを焼いて白い丸餅に挟み、柏餅形にして食します。「花びら餅」を想わせるこの餅は塩味と香ばしい小豆の風味がよく、元旦にはこれを歯固めとして、長寿を願うところもあります。以前は、餅に加える食塩量が多く、かなり塩からかったのですが、近頃は健康上の理由もあって塩分は控えられています。

この餅の由来は、口伝によると和歌山の方から伝わってきたとも、また「アカモチ」に関連した物とも伝えられて、この地方では古くから作られてきました。

小豆は、昔から薬効があり、小豆の持つ赤色は邪気を払う厄除けの力があると信じられ、祝い事に用いられてきました。塩もまた生命を支える大事なミネラルです。

先人達の知恵と願いが込められているこの塩餅を、近年作る家が少なくなりましたが、次の世代にも継承され、永く遺されることを望みます。



黒大豆



## 黒豆

### 材料 (黒豆300 g 分)

黒豆	2 カップ (300 g)
水	10カップ
砂糖	250 g
重曹	小さじ 1/2
しょうゆ	1/4 カップ
塩	大さじ 1/2
さび釘	7~8本
お茶袋	1枚
水	1/2カップ

### 作り方

- ① さび釘は水で汚れを落とし、お茶袋に入れる。
- ② 厚手の深鍋に水10カップと、①を入れて火にかけ、沸とうしたらかき混ぜて火を止めて砂糖、重曹、しょうゆ、塩を溶かす。
- ③ 黒豆は、サッと水で洗って水気をきり、②が熱いうちに入れふたをして一晩おく。
- ④ 翌日、ふたを開けたまま③を火にかけ、沸とうしたらあくをすくい、弱火にして水カップ1/2を加える。
- ⑤ ④に落としぶたをして鍋のふたをし、7~8時間弱火で煮る。その間、ふたを開けないようにする。

### ポイント&アレンジ

煮汁につけたまま1~2日おくと、色も黒くなって、味を含みます。

### エピソード

黒豆は丹波産を用いると大きくふっくらと甘い含め煮豆が出来ますが、艶がよく粒が大きいことから「ぶどうまめ」と呼ばれます。

お正月に黒豆を用いるのは、黒は邪気を払い不老長

寿をもたらす色として使われており、「今年1年も元気で黒くなるまで働けますように」という願いが込められています。正月の祝いに欠かせない祝い肴は、三ツ肴ともいわれ、数の子、黒豆、ごまめを言います。関西地方では黒豆、数の子、たたきごぼうの三種を指します。

中国の医学書「本草綱目」(ほんぞうこうもく)に黒豆の薬学的効能が書かれており、利尿効果や血のめぐりをよくする作用などがある漢方薬「黒豆衣」(こくずい)として古くから貴ばれてきました。



## 昆布巻き



### 材料 (作りやすい分量)

日高昆布	20cmの長さで10枚
ごぼう	
人参	
かんぴょう	25cmの長さで10本
昆布浸け汁	3カップ
水	3カップ

#### 【A】

酒	1/2カップ
酢	大さじ1/2

#### 【B】

砂糖	1カップ
みりん	1/2カップ
しょうゆ	1/3カップ



### 作り方

- ① 昆布はぬれぶきんで汚れをサッとふき、水に浸けて約10分おく。
- ② 人参、ごぼうは、昆布の幅に合わせて切り、1cmの棒状にする。
- ③ ①の水気を切り(つけ汁はとっておく)、②を1、2本ずつ手前にのせ、芯にして巻き、かんぴょうで結ぶ。
- ④ 鍋に、③を平らに並べ入れ浸け汁3カップと同量の水、Aを入れ火にかけ、あくを取りながら中火で約1時間煮る。十分柔らかくなったら、Bを加え、煮汁がヒタヒタになっているように差し湯をしながら、約1時間煮て味を含ませる。

### エピソード

昆布巻きは「昆布(こぶ)」に「喜こぶ」をかけて、喜びごとには欠かすことのできない料理としてお正月に準備されます。昆布は平安時代から朝廷への朝貢品

リストにあるほど、古くから商品化されていました。江戸時代には大阪に入って板昆布に加工されていた北海道の昆布が、江戸に向かう船の風待ち港などで三重県各地にももたらされていたため、昆布を使う食文化が発達しました。





## 五目煮豆



### 材料 (作りやすい分量)

大豆	1カップ
油揚げ	2枚
れんこん	1節
ごぼう	1本
こんにゃく	1枚
人参	1本
干しいたけ	8枚

### 【調味料】

砂糖	40g
みりん	90ml
酒	90ml
しょうゆ	90ml
だし汁	適量



### 作り方

- 大豆は水で戻し、一夜置き、柔らかく煮る。  
油揚げは油抜きをし、縦半分に切り、1cmの幅に切る。
- 野菜はそれぞれ切りそろえる。
- 鍋に調味料を加え弱火で煮込み、①の大豆を入れ、汁がなくなるまで煮る。

### エピソード

今年もまめ（健康）で暮らせますように、との願いを込めてお正月には必ず作られます。

お正月には黒豆以外にも豆が用いられます。豆は「まめ（元気）」に通ずることから、健康な1年を願っ

て用いられます。東紀州では、落花生の煮豆が作られます。またこのレシピのように、れんこんや人参、しいたけなどを加えた五目煮豆も作られますが、お正月にこのように「ん」が2つ重なる食材は「運を重ねる」という縁起に繋がり、尊ばれます。



## 栗きんとん



### 材料 (作りやすい分量)

さつまいも	正味600 g
くちなしの実	2個
栗の甘露煮	20個

#### 【調味料】

甘露煮のシロップ	1カップ
砂糖	200 g
煮切りみりん	1/3カップ
塩	少々



### 作り方

- ① さつまいもは洗って、3 cm幅の輪切りにし、皮を厚めにむき水に浸してあくを抜く。
- ② 鍋にたっぷりの水を入れ、①とくちなしの実を半分に切ってガーゼなどで包みたこ糸で結んで加え、中火で柔らかく茹でる。
- ③ ざるに揚げ水気を切り熱いうちに裏ごしする。
- ④ 鍋に③と調味料を入れ、とろ火でまぜ、照りが出て鍋底に線がかけるようになるまで練り上げる。(芋の甘味により砂糖の量を加減する。)
- ⑤ 栗の甘露煮を加え、火を通して練り上げ、火からおろしてあら熱を取る。

### エピソード

きんとんは、金団 (きんとん) ・金鈍 (きんとん) と書きます。金は色が黄色いので黄金を意味し、団は丸い塊 (かたまり) を指します。すなわち黄金の塊を

意味し、商売繁盛、金運をもたらす縁起のよい食べ物と言われ、財が貯まるようにとの願いがこめられています。また「ん」が2つ重なる料理の1つで「運を重ねる」との語呂合わせから尊ばれます。





大根なます



柿なます

# 大根なます・柿なます

## 大根なます

### 材料 (4人分)

大根	200 g
人参	40 g
砂糖	大さじ2
酢	大さじ3
だし汁	大さじ2
塩	少々

### 作り方

- ① 大根と人参は細いせん切りにして、塩少々を加えて混ぜておく。
- ② ボールに砂糖・酢・だし汁・塩を加えて、その中に①を固く絞って、よく混ぜて器に盛りつける。

## 柿なます

### 材料 (作りやすい分量)

大根	1本
人参	1/2本
干し柿	5個
米酢	110ml
砂糖	40g
だし汁	30ml
白いりごま	40g
塩	少々

### 作り方

- ① 大根、人参はせん切りにし、塩をふり10分程度置く。
- ② 干し柿は、種を除き細く切る。
- ③ ごまをすり、甘酢を合わせ、水気を絞った①を和え、最後に②を合わせる。

### エピソード

大根なます、柿なますは、お正月料理、人寄りなど目出度いときに作られます。大根なますは紅白なます、源平なます、二色なますとも呼ばれます。また、しいたけ（または木くらげ）、白たき、きゅうりを入れて、五色なますと言い、いずれもお目出度いときに作られ

ます。酢漬けの魚、このしろ、いわしなどを細く切っている地域もあります。

なます（膾）は新鮮な生の魚肉や野菜を調味液で混ぜたものを言います。しかし、奈良時代には、調理されていたことから、大根料理の始源であるとも言えます。



## 三ばい

### 材料（4人分）

れんこん	80 g
花麩	20 g
高野豆腐	1枚
酢さば	100 g
土生姜	少々

### 【合わせ酢】

酢	大さじ2
だし汁	大さじ2
砂糖	大さじ2
塩	小さじ1/2

### 作り方

- ① れんこんは水に少量の酢を入れ、さっと茹でて薄く切る。
- ② 花麩は湯で戻し、絞る。
- ③ 高野豆腐は戻して小さく切り、だし・砂糖・塩で甘めに味付けし、絞る。
- ④ 酢さば（市販）は薄く切る。
- ⑤ 土生姜は針生姜にする。
- ⑥ 5品全部を合わせ、合わせ酢で和える。

### ポイント&アレンジ

酢は昆布だしを入れたものがよいと思います。

### エピソード

鳥羽市小浜で現在も続いているお正月料理です。





## しいたけの煮なます

### 材料 (6人分)

干しいたけ	中7枚
油揚げ	2枚
大根	150g
さつまいも	200g
人参	小1本
塩	小さじ2
砂糖	大さじ3
酢	大さじ3

### 作り方

- しいたけは水でもどしておく。
- しいたけ、油揚げ、大根、人参はマッチ棒の大きさに、さつまいもはやや大きく切る。
- 大きめの鍋に塩・砂糖・酢を入れ、煮立ってきたら、②の材料を全部入れとろ火で手早く混ぜ、汁がなくなるまで煮る。

### エピソード

松阪市飯高町では「らかんなます」と言います。飯高町有間野地区で作る正月料理。火が通っているので日持ちがします。大根の代わりにれんこんを用いる場合もあります。



## 伊勢海老のうに焼き

### 材料 (1尾分)

伊勢海老	1尾
粒うに	大さじ1
卵黄	1個分
塩	少々
酒	少々
パセリ	1枝
レモン	1/2個
デンファレ (花) など	2つ

### 作り方

- ① 頭のつけ根に庖丁を入れ、ひねるようにして身ははずす。
- ② 腹側を上にしてまな板にのせ、殻から少しずつ身をはがす。
- ③ オープンの天板にのせて塩と酒少々をふり、200℃で焼く。
- ④ うにと卵黄をすり混ぜてのばし、ハケで③に塗り、乾かす程度に焼く。
- ⑤ 殻と頭をさっと焼いて④と盛り合わせる。付け合せにパセリ、レモン、花を飾る。

### ポイント&アレンジ

- ① うにの風味を生かすために身を先に焼いておき、うにを塗ったら乾かす程度にさっと焼きます。
- ② 生きたものは、しこしこした歯ざわりと甘味があり美味なので新鮮を尊びます。加熱調理は鬼殻焼き、貝足煮、味噌汁に入れば長者汁となり、伊勢海老の頭で味を出した兜酒や伊勢海老ラーメンもあります。西洋料理では、ボイルした伊勢海老の背を割いて冷蔵し、各種ソースをかけて食することが多いです。

### エピソード

体長は35cm位でほぼ円筒形、上半身を覆う堅固な背甲に並列する10脚と露出した黒目、大小の触覚がひげのようになびき、堂々とした姿を示します。ひげが長くて腰を曲げて進むことから老人になぞらえて海老と書きます。伊勢海老という呼び名は伊勢神宮へ参拝した旅人の食膳に供されたり、伊勢を通過して京都や江戸に運ばれたために「伊勢海老」と称されるようになり

ました。他に威勢がいいから伊勢海老と名付けられたという説や、伊勢蝦と書く場合もあります。伊勢海老は三重県だけの特産でなく、日本全国多くの場所でも獲れます。ところによっては、本海老とか鎌倉海老と呼ぶ場合もあります。漁業種類の分類は一般に刺網ですが、海士潜女によったり、たこを使って獲ったりもします。

伊勢海老の旬は、秋から冬にかけてです。6月から9月までは産卵期にあたり禁漁期としています。この禁漁期でも生簀で飼うことが出来るので、1年中食べることはできますが、値段・味が異なります。

伊勢神宮では、祭祀に伊勢海老が供えられます。伊勢海老は平安時代の宮廷にあった食材を飾るだけの「儀式料理」に「大海老」として出されたのが日本での最初の登場と言われています。室町時代には腰を曲げた老人の姿に似ていることから、長寿を祝い目出度い婚礼に祝い品とされるなど縁起物として重用されました。世界で初めて三重県で伊勢海老の人工孵化に成功し、伊勢海老は「三重ブランド」の平成13年度認定第1号となりました。





## おこわ (別名 赤飯)

### 蒸しおこわ



#### 材料 1升分(約15人分)

もち米	8合
米	2合
小豆(茹でたもの)	1カップ
小豆の汁	米が浸るだけ

#### 【打ち水】

水	約4カップ程度
塩	大さじ2

ごま塩	適宜
-----	----



#### 作り方

- ① 小豆は、割れない程度に茹で、汁と豆を分けておく。  
(豆は、茹であがって放っておくと割れてくるので湿し布をかけておく)
- ② 米は前日に洗い、一夜小豆の汁に浸け、ざるに上げておく。
- ③ 水に塩を入れ、打ち水を作る。
- ④ 蒸気の上上がった蒸し器に蒸し布を敷き、①の米に小豆を混ぜ入れる。打ち水をしながら蒸す。

※好みでごま塩をかけていただく。

### 炊きおこわ



#### 材料 1升分(約15人分)

もち米	7合
米	3合
小豆(茹でたもの)	1カップ
小豆の汁・水	米と同量
塩	大さじ1



#### 作り方

- ① 小豆は、固めに茹でておく。
- ② 米は、炊く直前に洗い、水気を切る。  
炊飯器に米・小豆・同量の水(小豆汁+水)・塩を入れ炊く。

#### エピソード

三重県各地でお目出度いとき、祝い事の際には、

必ず作られます。赤い色には邪気を払い厄除けの力を持つと信じられ、祝い事や各種儀礼に赤飯を用いました。



## さいれずし (別名 さんまずし)

### 材料 (8本分)

#### 【飯】

米	600 g
水	1000 ml

さんま	8尾
・塩じめ用塩	40 g
・酢じめ下漬け用果汁 (橙、レモンなどを絞る)	適宜

#### 【酢じめ本漬け用】

酢	魚重量の30%
砂糖	酢と同量

#### 【合わせ酢】

酢	180 ml
砂糖	70~100 g
塩	15~25 g

### 作り方

- ① さんまを背開きにする。頭は除いても付けておいてもよい。内臓、えら、目玉を取り出してサッと水で洗い、布巾で水分を拭き取る。
- ② 魚の重量の5~7%の塩を魚の表面に丁寧にふる。
- ③ 魚の塩じめができれば、手で中骨を起こし、腹骨、側線の小骨を丁寧に取る。表面の中央に付いているうろこを尾から頭側に向かって爪でこそげて丁寧に洗って水分を拭き取る。
- ④ 酢じめする。下漬け20分位、その後本漬けする。本漬けは30分~1日浸ける。
- ⑤ 米が炊き上がったなら熱いうちに合わせ酢をかけ、切るように混ぜ、酢が馴染んだら冷ます。
- ⑥ 巻きすの上に、水分を軽く絞った魚を置く、飯はさんまの大きさと長さに合わせて少し固めに握る。それをさんまの上に乘せて巻きすで形を整える。

### ポイント&アレンジ

- ・ さいれずし用のすし飯は軟らかめに炊きます。
- ・ 1晩置いてから食べると馴染んで美味しいです。

### エピソード

尾鷲から和歌山県新宮市に伝わる伝統的なすし。この地域ではさんまのことをさいれと言います。漢字で秋刀魚と書き、9月頃に北海道沖で獲れ三重県沖には11月下旬頃から南下してくる回遊魚です。熊野市で漁獲する頃はさんまの脂肪が落ち、姿もほっそりしてあ

っさりしているので丸干しにしても油揚げしにくいし、刺身や酢でしめても美味しいです。

さんまの漁獲港は県内の遊木(ゆき)町が有名で、さんまは月夜には獲れず闇夜に獲れるが、七里御浜から沖に見る漁り火はとても美しい。さんまの季節外にはいわし(かたくちいわし、まいわし)、あじ、かますでも姿ずしが作られます。これらのすしは日常的にも作りますが、祝い行事の時の引き出物として折り詰めにしたたり、正月にはたいていの家庭で欠かさない食べ物で、最近ではスーパーマーケットで酢づけした“すしな”のさんまが販売され、簡単に作れるようになっています。



## さんまのなれずし

### 材料 (漬け桶 1 個分)

さんま	50尾
塩	適宜
花みょうがの葉	50枚
米	20カップ
酒	(手水用)
うらじろの葉	適宜

### 作り方

- ① 魚はあらかじめ塩漬けしておく。
- ② 漬け込みの前日に塩抜きを行う。水を切っておく。
- ③ 漬け込みの日、米を固めのお粥状に炊く。そして細長い俵型に握り、花みょうがの葉を敷く。その上にさんまをのせる。
- ④ 漬け桶にうらじろを敷き、③を順に並べ、1列並べ終わったら、手水の酒をふり、うらじろを並べる。これを繰り返す。
- ⑤ 最後にうらじろを並べたら、ふたをし重石をかける。
- ⑥ 3週間ほど漬けたら、口開けの前日に逆押しを行う。
- ⑦ 食べるときは巾2 cm位に切り、そのまま、またはしょうゆに七味とうがらしを入れて浸けながら食べる。

### エピソード

さんまのなれずしは、熊野川沿いの紀宝町、隣県の新宮市、熊野川町などで作られてきました。秋に熊野灘に下ってきた油が抜け、身が引き締まっているさんまを使用します。さんまを約1ヶ月塩漬けしてから、軟らかめに炊いたごはんを握ってさんまをかぶせ、うら

じろの葉を挟みながら2～3週間漬け込んで発酵させます。さんまの他にさばや熊野川で釣れるあゆでも作ります。独特のおいがあるので食べ慣れていない人は敬遠しますが、子孫に伝承させたい郷土食の1つです。なお、東紀州のなれずしは、魚の表面にうらじろの模様がついているのが特徴です。





昆布巻きずし



玉子巻きずし

# 昆布巻きずし・玉子巻きずし

## 材料（4本分）

### 【昆布巻きずし】（4本分）

米	200 g
水（米重量の1.4倍）	280 ml

### 【合わせ酢】

酢	30 ml
塩	4 g
砂糖	20 g

### 【すしの芯】

人参	1/2本
干しいたけ	6枚
かんぴょう	20 g
ほうれん草	50 g
ごぼう	20cm 1本
だし汁	適量
砂糖	大さじ2
酒	大さじ1
薄口しょうゆ	大さじ2

板昆布	4枚 (2枚を半分に切る)
-----	------------------

### 【玉子巻きずし用うす焼き卵】（4枚分）

卵	2個
だし汁	小さじ1
砂糖	小さじ2
塩	少々
片栗粉	小さじ2

## 作り方

- ① 米を炊き、熱いうちに合わせ酢をかけて混ぜ、酢が馴染んだら冷ます。
- ② すしの芯を準備する。
  - ・かんぴょうは塩で揉んで水に浸け、浸け汁で柔らかく煮る。
  - ・ほうれん草は色よく茹でる。
  - ・人参は1cm角に細長く切る。
  - ・干しいたけは水で戻して幅1cmに切る。
  - ・ごぼうは縦4つ切りにし、水に浸けてあくを抜く。
  - ・かんぴょう、人参、干しいたけ、ごぼうはだし汁に砂糖・酒・薄口しょうゆで調味し、煮る。
- ③ 板昆布は芯を煮た残り汁で3分位煮て、そのまま汁の中で冷まし味を含ませる。
- ④ 巻きずしの上に③を置き、すし飯を広げる。その上に芯になる具をごはんの真ん中に並べておく。板昆布上の飯の端と端を合わせるように巻く。昆布の巻き終わりを下にして置き、横からはみ出したすし飯は手で入れ込む。
- ⑤ 味が馴染むまで少し置いてから八つに切る。

### 【うす焼き卵の作り方】

うす焼き卵は、うす焼き卵用材料を全部混ぜ合わせて、その卵液をこしてから板のりのように四角に4枚焼く。これを昆布ずしの昆布のかわりに巻く。

### ポイント&アレンジ

さんまずしを昆布で巻いた昆布巻きずしも美味しいです。



## 小豆（あずき）粥



### 材料（4人分）

米	120 g
小豆	20 g
水	250 ml
塩	少々
餅	（一切20 g）80 g



### 作り方

- ① 小豆は一晩水につけ、火にかけ、沸とうしたら茹でこぼす。さらに100mlの水を入れて、30～40分弱火で煮る。（皮を切らないように柔らかくなるまで煮る。）
- ② 米はよく洗い、250mlの水で弱火で20分炊き、好みに塩を加える。
- ③ ①と②を合わせる。
- ④ 餅はこんがり焼く。
- ⑤ ④を椀に盛り、③を注ぐ。

### ポイント&アレンジ

- ・ さらりと炊き上げます。
- ・ 最初は強火、煮立ったら弱火にし、20分ほど炊きま

### エピソード

小正月（1月15日）に食べる小豆粥は邪気を払うと言われます。伊勢志摩食文化圏と名張で食べられています。