



# 資料編

## 1 みえの食文化展開事業「郷土食調査」結果

### (1) 調査目的

「郷土食」は、昔から日常食をはじめ地域の祭りや祝い事、特別な客へのもてなし、保存食として親しまれてきましたが、豊かな時代、物があふれる時代の中で、核家族化や過疎化が進み、伝承されにくくなり、家庭の食卓にもものぼらなくなってきました。

そこで、「県内の郷土食」を編集し、郷土食を通して食育をすすめるため、県内の郷土食の調理方法、味、見た目、由来などの調査を行いました。

### (2) 調査時期・対象・方法・内容

時期 平成18年8月～10月

対象 三重県食生活改善推進連絡協議会会員他

方法 郷土食調査票を配布、回収

内容 昭和30年代から40年代前半の「日常」の食事や「特別な日（行事や人生儀礼）」の食事の名称や材料、作り方、エピソードなど

### (3) 調査票回収地域と回収数

	食文化圏名			回収数
1	北		勢	533
2	中	南	勢	387
3	伊	勢	志摩	166
4	伊		賀	254
5	東	紀	州	257
	合計			1,597

### (4) 調査結果概要

三重県を「北勢食文化圏」「中南勢食文化圏」「伊勢志摩食文化圏」「伊賀食文化圏」「東紀州食文化圏」に分類しました。

5食文化圏別に、「日常の主食」、「日常の主な味噌汁の具」、「日常の各種保存食（主なもの）」「代表的郷土食」「行事食（主なもの）」に分けて整理をした結果が、次頁以降のとおりです。「日常の主食」では、呼称、献立など、調査票への記入が多かった順に記載しました。また、「日常の主な味噌汁の具」や「日常の各種保存食（主なもの）」も、調査票への記入が多かった順に記載しました。「日常の各種保存食（主なもの）」は、家庭で作っていたもの、又は、常備していたものです。「代表的郷土食」は、調査票への記入が多かった上位5位の郷土食を記載しました。

これらの結果を基本に、「美し国 みえの食文化」の編集を行いました。





① 日常の主食

	呼称	献立	主食	麦の割合	その他の混ぜる食材	主食料理名
朝食	あさごはん ちょうしよく	主食、汁物、香の物 主食、汁物、主菜、香の物	米飯 麦ごはん	0.5~50%	さつまいも 麦 ゆるご(小米の粉)	ごはん すいとん
昼食	ひるごはん ひるめし	主食 主食、主菜、副菜				ごはん
おやつ	おやつ こびる					
夕食	ばんごはん ゆうめし	主食、主菜、副菜 主食、主菜、副菜、汁物	米飯 麦ごはん	0.5~50%	さつまいも 粟 えんどう豆	ごはん

② 日常の主なみそ汁の具

春	夏	秋	冬
豆腐 わかめ ねぎ 油揚げ たまねぎ 大根 じゃがいも キャベツ	あさり 切干大根 小松菜 たけのこ 菜っ葉 人参	茄子 たまねぎ かぼちゃ わかめ 油揚げ 豆腐 しじみ ねぎ	じゃがいも きゅうり みょうが あさり いんげん 大根 菜っ葉
		里芋 豆腐 油揚げ わかめ さつまいも たまねぎ 大根 ねぎ	かぼちゃ じゃがいも きのこ ごぼう 冬瓜 茄子 えのき
			大根 油揚げ 里芋 豆腐 白菜 ねぎ わかめ たまねぎ
			切干大根 人参 ごぼう かぶ 小松菜 えのき 貝

③ 日常の各種保存食(主なもの)

漬物	調味料	餅	山菜・野野菜	魚類加工品
梅干し ぬか漬け らっきょう たくあん 白菜漬け きゅうり 大根漬け 奈良漬け	味噌 しょうゆ 塩 酢 砂糖	あられ かきもち あんころ よもぎ餅	わらび 切干大根 ぜんまい たけのこ 干しいたけ 干大根 山ごぼう	煮干し かつお節 干物 するめ 昆布 鮎味噌

④ 代表的郷土食

1	押しずし(箱ずし)
2	ぼら雑炊
3	ちゃつ(煮合え)
4	報恩講汁
5	とうがらし汁 (こしょう汁)

⑤ 行事食(主なもの)

	新年の行事		秋祭りと 感謝祭の行事食	結婚式
	お雑煮とおせち料理	小正月		
北勢食文化圏	煮合え 鯛の塩焼き はぜの煮物	とり飯 なます おはぎ	箱ずし あん入りのおもち わたりがに 松茸ごはん ずいきの甘酢	いせえび
共通	赤飯 煮しめ 昆布巻き 黒豆 煮豆 数の子	えび かまぼこ 雑煮 照り焼き 伊達巻き 寒天	田作り 栗きんとん 卵焼き なます	煮しめ かまぼこ





① 日常の主食

	呼称	献立	主食	麦の割合	その他の混ぜる食材	主食料理名
朝食	あさごはん ちょうしょく	主食、汁、主菜、香の物 主食、汁、香の物	白米	1~20%	豆 芋 麦	ごはん 麦飯
昼食	ひるごはん ちゅうしょく	うどん 主食、主菜、香の物				うどん ごはん
おやつ	おやつ こびる	あられ かきもち				
夕食	ゆうごはん ゆうはん	主食、主菜、副菜、汁、香の物 主食、主菜、副菜	白米	1~20%	麦 芋 大根	ごはん

② 日常の主なみそ汁の具

春	夏	秋	冬
わかめ 貝 油揚げ キャベツ 豆腐 菜 あさり 青菜 じゃがいも 芋類 大根 いんげん たまねぎ ねぎ	茄子 しじみ かぼちゃ じゃがいも 油揚げ もやし たまねぎ あさり 豆腐 いんげん ねぎ えのき きゅうり おくら わかめ	里芋 わかめ 油揚げ 芋類 豆腐 抜き菜 さつまいも ふ 大根 青菜 たまねぎ 枝豆の実 茄子 きのご類 じゃがいも	大根 切干大根 豆腐 ごぼう 油揚げ 白菜 ねぎ 青菜 わかめ 芋類 里芋 がし(魚) 人参 かぼちゃ 干大根

③ 日常の各種保存食(主なもの)

漬物	調味料	餅	山菜・野野菜	魚類加工品
たくあん 梅干し 白菜漬け らっきょう 味噌漬け きゅうり 茄子 ぬか漬け	味噌 塩 しょうゆ ぬか 酢	あられ かきもち 餅 水もち	ぜんまい わらび 大根干し 干しいたけ 干さつまいも ふきの佃煮 高野豆腐	じゃこの山椒煮 昆布の佃煮 ひじき あらめ のり 小女子の佃煮 丸干し 一夜干し

④ 代表的郷土食

1	いばらまんじゅう (いばら餅)
2	あいませ
3	茶がゆ
4	盆汁
5	いわしずし
5	雑煮

⑤ 行事食(主なもの)

	新年の行事		秋祭りと 感謝祭の行事食	結婚式
	お雑煮とおせち料理	小正月		
中南勢食文化圏	酢ごぼう かちぐり		いわしずし、あさりずし さんまずし おからのすし おぼろずし、押しずし いばら餅、あん入り餅 豆ごはん さつまいもの煮付け 里芋の煮付け	はまぐりの吸い物 豆の煮物 紅白寒天 いせえびの 鬼がら焼き
共通	赤飯 えび 煮しめ かまぼこ 昆布巻き 雑煮 黒豆 照り焼き 煮豆 伊達巻き 数の子 寒天	田作り 栗きんとん 卵焼き なます	煮しめ かまぼこ	





① 日常の主食

	呼称	献立	主食	麦の割合	その他の混ぜる食材	主食料理名
朝食	あさごはん あさめし	主食、汁、香の物、副菜 主食、汁、漬物	米 麦	0~60%	さつまいも あわ、きび あらめ、ひじき	麦ごはん いも飯
昼食	ひるごはん ひるめし	主食、主菜 主食、主菜、漬物				ごはん
おやつ	おさんじ 夕ざけ	あられ につきんちょ、きんこ	むぎこ てっぼ焼き			
夕食	ゆうごはん ゆうめし	主食、主菜、副菜、香の物 主食、主菜、副菜、汁	米	20~50%	さつまいも 麦 芋	味ごはん 麦ごはん

② 日常の主なみそ汁の具

春		夏		秋		冬	
わかめ	たまねぎ	茄子	あおさ	里芋	ねぎ	大根	あさつき
ねぎ	青菜	かぼちゃ	芋の茎	豆腐	もやし	油揚げ	いな
豆腐	磯菜	たまねぎ	枝豆	油揚げ	わかめ	白菜	えのき
あさり	えんどう	冬瓜	えんどう	かぼちゃ	あおさ	わかめ	かぼちゃ
油揚げ	かき	油揚げ	おくら	さつまいも	あさり	ねぎ	きぬさや
あおさ	かたかみな	わかめ	かいわれ	大根	いな	かき	このしろ
キャベツ		豆腐		大根の葉	芋の茎	豆腐	
大根		みょうが		茄子		あおさ	

③ 日常の各種保存食(主なもの)

漬物	調味料	餅	山菜・野野菜	魚類加工品
味噌漬け 梅干し ぬか漬け 伊勢たくあん 朝熊小菜漬け あちら漬け からし漬け らっきょう	味噌 酢 ぬか しょうゆ	芋餅 野上がり餅 へぎもち かきもち	人参 ごぼう ふき わらび ぜんまい たけのこ つくし みょうが につきんちょん ずいき	煮干し かたくちいわしの塩漬け くされずし さけ缶 干物 かつお節

④ 代表的郷土食

1	手こねずし
2	しょい飯(五目ごはん)
3	きんこ
4	いばら餅 (いばらまんじゅう、かしわ餅)
5	おこわ(赤飯、こわ飯)

⑤ 行事食(主なもの)

	新年の行事		秋祭りと 感謝祭の行事食	結婚式
	お雑煮とおせち料理	小正月		
伊勢志摩食文化圏	はぜの昆布巻き 煮しめ えいのみそあえ 雑煮、具足煮 あんびん、いっせつ 刻み昆布煮 うつぼの煮付け さめのなます	小豆粥	いわしずし ホゴシ(でんぶ) 松茸ごはん コソバのつみれ かいは餅	さばいも棒ずし 生菓子の三組もの
共通	赤飯 煮しめ 昆布巻き 黒豆 煮豆 数の子	えび かまぼこ 雑煮 照り焼き 伊達巻き 寒天	田作り 栗きんとん 卵焼き なます	煮しめ かまぼこ





## ① 日常の主食

	呼称	献立	主食	麦の割合	その他の混ぜる食材	主食料理名
朝食	ちょうしよく あさはん	主食、汁、香の物	白米 米、麦	5~70%	さつまいも 番茶	茶がゆ 麦ごはん
昼食	ひる ちゅうしよく	主食、主菜、香の物 主食、主菜、副菜、香の物				麦ごはん
おやつ	けんずい おやつ	蒸しパン かきもち	芋、餅 小麦粉、餅粉			
夕食	ばんごはん ゆうしよく	主食、汁、主菜 主食、主菜、副菜、香の物	白米 米、麦	5~40%	野菜	かやくごはん

## ② 日常の主なみそ汁の具

春		夏		秋		冬	
豆腐	人参	茄子	ねぎ	豆腐	じゃがいも	大根	じゃがいも
わかめ	ふ	わかめ	人参	大根	茄子	豆腐	人参
油揚げ	あさり	豆腐	ふ	油揚げ	ふ	白菜	うす揚げ
ねぎ	キャベツ	たまねぎ	きゅうり	たまねぎ	きのこ	わかめ	小芋
じゃがいも	たけのこ	油揚げ	しじみ	里芋	人参	油揚げ	ごぼう
たまねぎ	ほうれん草	かぼちゃ	うす揚げ	ねぎ	しいたけ	里芋	そうめん
大根		じゃがいも	卵	わかめ	卵	ねぎ	ふ
卵		そうめん		さつまいも		たまねぎ	

## ③ 日常の各種保存食(主なもの)

漬物	調味料	餅	山菜・野野菜	魚類加工品
かす漬け たくあん 梅干し ひのな漬け ぬか漬け らっきょう	味噌 玉味噌 塩 とうがらし しょうゆ	かきもち あられ 切り子 へぎもち	切干大根 佃煮(フキ、山椒)	

## ④ 代表的郷土食

1	ふき俵
2	のっぺい汁
3	豆腐でんがく
4	冷や汁
5	いわしずし

## ⑤ 行事食(主なもの)

	新年の行事		秋祭り と 感謝祭の行事食	結婚式
	お雑煮とおせち料理	小正月		
伊賀食文化圏	あん入り餅 ごぼうのハリハリ 棒鱈 魚の姿ずし 芋棒 にらみ鯛	小豆粥 はまぐりの水煮	のっぺ いわしずし ぬた せんば(ずいき) くるみ餅 つなしの押し 竹ようかん	かものオレンジ煮 鯛の潮汁
共通	赤飯 煮しめ 昆布巻き 黒豆 煮豆 数の子	えび かまぼこ 雑煮 照り焼き 伊達巻き 寒天	田作り 栗きんとん 卵焼き なます	煮しめ かまぼこ





① 日常の主食

	呼称	献立	主食	麦の割合	その他の混ぜる食材	主食料理名
朝食	あさごはん あさめし	主食、汁、漬物 主食、汁、香の物	米	0~50%	さつまいも 里芋 あられ、番茶	茶がゆ 麦ごはん
昼食	ひるごはん ひるめし	主食、主菜、漬物 麺類				茶がゆ
おやつ	おやつ やつ	あられ 芋	芋			
夕食	ゆうはん ばんめし	主食、主菜、副菜、香の物 主食、主菜、副菜	米 麦	0~50%	さつまいも あられ 里芋	ごはん 麦ごはん

② 日常の主なみそ汁の具

春		夏		秋		冬	
わかめ	じゃがいも	茄子	そうめん	さつまいも	茄子	大根	さつまいも
豆腐	しじみ	かぼちゃ	じゃがいも	わかめ	じゃがいも	白菜	たまねぎ
油揚げ	白菜	わかめ	大根	たまねぎ	かぼちゃ	豆腐	ふ
たまねぎ	あおさ	豆腐	あさり	豆腐	きのこ	わかめ	卵
あさり	菜っ葉	たまねぎ	キャベツ	里芋	卵	油揚げ	青菜
大根	芋類	油揚げ	ふ	大根	芋	ねぎ	芋
ねぎ		ねぎ	卵	油揚げ	そうめん	里芋	かぶ
キャベツ		しじみ		ねぎ		あおさ	

③ 日常の各種保存食(主なもの)

漬物	調味料	餅	山菜・野野菜	魚類加工品
梅干し らっきょう ぬか漬 大根漬 たくあん漬 かぶらの酢漬 茎漬	味噌 塩 酢 砂糖 しょうゆ	あられ かきもち おかきもち せんべい	いたどりの塩漬 ぜんまいの塩漬 竹の子の塩漬 わらびの塩漬 きゃらぶきの佃煮 干大根 切干大根 千切り ふきの佃煮 さつまいも	生節 干物 煮干し あじ(干物) あじ(丸干し) さんま(丸干し) するめいか 干魚

④ 代表的郷土食

1	さんまずし
2	押しずし
3	茎漬
4	かき混ぜずし
5	めはりずし

⑤ 行事食(主なもの)

	新年の行事		秋祭りと 感謝祭の行事食	結婚式
	お雑煮とおせち料理	小正月		
東紀州食文化圏	いがみの煮付け こねずし、魚押しずし 鯛の煮付け 雑煮 餅(とち、よもぎ) さんまずし 落花生煮豆		小あじずし ごっとめし、魚ごはん さつまいも餅、さわ餅 さんまずし 竹ようかん 野上がりまんじゅう 箱ずし、べっこずし	あじの姿ずし かますの姿ずし さんまの姿ずし 寒天ようかん きりくみ こけら(押しぬぎ) 昆布巻き
共通	赤飯 煮しめ 昆布巻き 黒豆 煮豆 数の子	えび かまぼこ 雑煮 照り焼き 伊達巻き 寒天	田作り 栗きんとん 卵焼き なます	煮しめ かまぼこ

