

| | | |
|--------|-----|---|
| 主食 | 1.5 | っ |
| 副菜 | 0 | っ |
| 主菜 | 0 | っ |
| 牛乳・乳製品 | 0 | っ |
| 果物 | 0 | っ |



あらめ



あらめの混ぜごはん

材料 (4人分)

| | |
|-------------|----------|
| 米 | 2カップ |
| 水 | 2と1/5カップ |
| きざみあらめ (乾物) | 20g |
| 油揚げ (中) | 2枚 |
| 人参 | 50g |
| 枝豆 | 正味50g |

【調味料】

| | |
|---------|------------|
| うす口しょうゆ | 大さじ1と1/2 |
| みりん | 大さじ1 |
| 酒 | 大さじ2 |
| かつお節 | 10g |
| 砂糖 | 大さじ1/2 |
| 塩 | 小さじ1/3~1/4 |

作り方

- ① 米は30分程前に洗って、ざるに上げておき、炊飯。
- ② 具の用意
 - ・ きざみあらめ…10分間程水に戻して、洗った後にざるに上げ水切り後、約2cm程の長さに切る。
 - ・ 人参…粗みじん切りまたは銀杏切り。
 - ・ 油揚げ…油抜き後、長さ2cm、巾5mmの短冊切りにする。
 - ・ 枝豆…熱湯でさっと茹で、中の豆を出しておく。
- ③ 鍋に調味料を入れ、②の具を入れ煮汁がなくなるまで煮る。(中火から弱火で煮ること。)
- ④ ①の炊き上がったごはんに③の具をまぜ、枝豆を散らす。

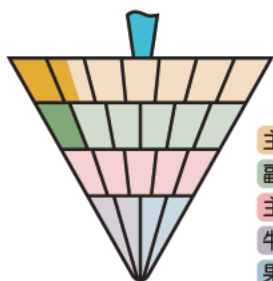
ポイント&アレンジ

本来、あらめの混ぜごはんには、枝豆は入れられていませんでしたが、彩りとして入れました。

エピソード

- ・ あらめは昆布の仲間です。水深5~10m位の岩礁地帯に生育します。長さは20cm~1mほど、葉は平たくヤツデ状で、根元から二股に分かれています。寿命は4~5年程です。

- ・ 伊勢志摩では昔から供え物として伊勢神宮に献上され、人々は乾燥させたものを臼で碎き、魚や野菜と煮て食べていました。
- ・ 三重県の「あらめ」の生産量は年間約400トンです。全国の「あらめ」のほとんどが県内で生産されています。伊勢志摩を中心に7月~9月に採取した後、そのほとんどが、蒸気で蒸し、これを刻んで乾燥する「刻みあらめ」に加工されます。
- ・ あらめは、ひじき・昆布に比べると水戻し時間が短いので、時間がないときにも利用できます。



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



里芋



里芋ごはん

材料 (4人分)

| | |
|-------|--------|
| 米 | 2 カップ |
| 里芋 | 200 g |
| 油揚げ | 10 g |
| しいたけ | 4 枚 |
| 人参 | 20 g |
| こんにゃく | 20 g |
| 昆布だし汁 | 400 ml |

【調味料】

| | |
|------|---------|
| しょうゆ | 大さじ 1 |
| 酒 | 大さじ 1 |
| 塩 | 小さじ 2/3 |

作り方

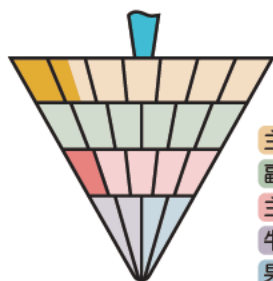
- ① 里芋は洗って皮をむき、食べやすい大きさに切る。
- ② 油揚げは、ざるにおき、熱湯をかけて油抜きをして細く切る。しいたけ、人参も同様に細く切る。
- ③ 米は洗って水切りし、里芋、油揚げ、しいたけ、人参、昆布だし汁、調味料を合わせて炊く。

ポイント&アレンジ

- ① 里芋はごはんにするときは、親芋より子芋の方が食べやすく、火のとおりがよいです。
- ② 塩茹でしたさやえんどうを炊き上がったごはんに散らすと彩りがよくなります。
- ③ 地域によって、里芋だけ入れて、塩味で仕上げる里芋ごはんも作られています。

エピソード

この郷土食は、北勢山間部で食べられています。



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



焼きさんま



さんまごはん (別名 カド飯)

材料 (6人分)

| | |
|-------|-------|
| 米 | 3 合 |
| 昆布だし汁 | 600ml |
| しょうゆ | 50ml |
| 薄塩さんま | 2~3尾 |
| 生姜 | 適宜 |
| ねぎ | 〃 |

作り方

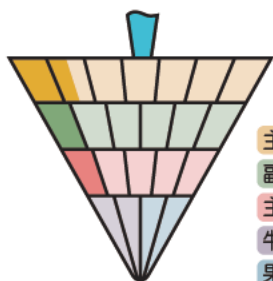
- ① 昆布だし汁、しょうゆを入れてごはんを炊く。
- ② さんまを焼いて身をほぐす。
生姜はせん切り、ねぎは小口に切る。
- ③ 炊き上がったごはんに、さんま、生姜、ねぎを入れて混ぜ、蒸らす。

エピソード

この郷土食は中勢地区で作られているさんまごはん(カド飯)です。昔、山間部では、旧香良洲町から天秤棒を担いで売りに来た塩さんまの尻尾を目玉に刺して丸くし、火箸に通して藁火で焼いて食べたと言います。

東紀州ではよく魚ごはんが炊かれます。焼かずに生のまま炊く方法もあります。使用される魚はさんまをはじめ、さば、たちうお、ぶり、このしろなど、どのような魚でも作られます。

また家庭によっては五目飯のように、人参やごぼうなどをせん切りにして入れることもあります。



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



たけのこ



たけのこごはん

材料 (6人分)

| | |
|--------------|-------|
| 米 | 3 カップ |
| たけのこ (茹でたもの) | 200 g |
| こんにゃく | 150 g |
| 牛肉 | 150 g |
| しょうゆ | 大さじ2 |
| みりん | 大さじ2 |
| だし汁 | 浸る程度 |

作り方

- ① 米は洗って、2割増しの水で吸水させておく。(30分~120分)
- ② たけのこ、こんにゃく、牛肉を小さく切り、しょうゆ、みりん、だし汁で煮て下味付けしておく。煮た後に残った煮汁の分量を計っておく。
- ③ 米の吸水が済んだら、②の煮汁分の水を引いて、代わりに煮汁を加えて、炊飯する。
- ④ 炊飯が終わったら、②の下味を付けた具を加えて混ぜる。

ポイント&アレンジ

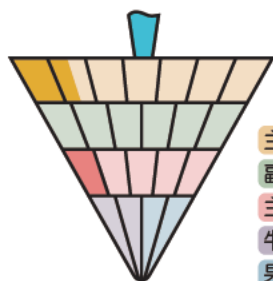
具は、たけのこだけでもよいです。また、このレシピでは牛肉を使っていますが、たけのこの他に人参、しいたけ、油揚げ、鶏肉などを入れてもよいです。

エピソード

春になると北勢・中南勢では各地でたけのこがたくさんとれます。

春によく炊きます。

北勢および中南勢の郷土食です。特に、このレシピのように牛肉を入れるのは、松阪での炊き方です。



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



茹でだこ



たこ（蛸）飯

材料（6人分）

| | |
|-----------------|------|
| 地だこ（生） | 350g |
| 米 | 3カップ |
| 【調味料】 | |
| しょうゆ | 大さじ2 |
| 酒 | 大さじ3 |
| みりん | 大さじ1 |
| 生姜の絞り汁 | 適宜 |
| 塩 | 小さじ1 |
| （蛸のぬめり取りの塩は分量外） | |
| 青ねぎ | 適宜 |

作り方

- ① 米は洗ってざるにあげておく。
- ② たこは内臓を取り除き塩で十分に揉んでぬめりを取る。
- ③ 下ごしらえしたたこは、適当な大きさにぶつ切りして、分量の調味料を全部合わせた中に20分程度浸け込んでおく（塩は入れない）。
- ④ 炊飯器に米、塩、たこの浸け汁も加え、味を調べて水加減する。
- ⑤ 最後にたこを入れてざっくりとかき混ぜて炊く。
- ⑥ 盛り付けるとき、上に細かく切った青ねぎを散らしてもよい。

ポイント&アレンジ

- ① たこは生姜汁を入れた調味液に浸けて生臭味を消すと同時に下味をつけます。
- ② 干だこを酒に浸して薄く切り、人参やごぼうなど他の具を入れて五目飯にしてもよいです。

エピソード

たこは、漢字では蛸・章魚と書かれます。栄養成分は、高たんぱく質、低エネルギー食材でウリンを含み、また、無機質のうち、味覚の発達に必要な亜鉛を含んでいます。

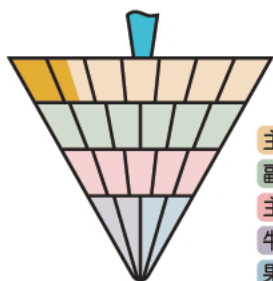
食用にされる主なたこは、ミスダコ、マダコ、イイ

ダコがあります。マダコは鳥羽以南の岩礁域に多く住み、イイダコは伊勢湾内の水深10m程の砂底に生息しています。

伊勢神宮式年遷宮諸祭のひとつ山口祭の饗膳には、干鮫や蝦とともにたこも供されます。

鳥羽地区ではたこ飯の炊き方にも地域性があり、畔蛸では下処理をした生のたこをぶつ切りにして使い、小浜、坂手、神島では干だこを焼いてから木で叩いて柔らかくしたものを薄く切るなどしてごはん炊き込みます。

この郷土食は、中南勢食文化圏や伊勢志摩食文化圏を中心にして、生のたこが入手できると、よく作られていました。海に面した三重県ならではの郷土食です。



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



地上に伸びた大根



大根の干し葉飯

材料 (4人分)

| | |
|-----|--------|
| 米 | 2 カップ |
| 干し葉 | 1 株 |
| 塩 | 小さじ1/3 |

作り方

- ① 米は洗って普通の水加減で炊く。
- ② ふきこぼれてきたら、干し葉を手でもんで、ごはんの中に入れて込み、塩を入れてふたをして炊く。

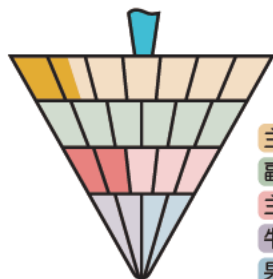
エピソード

伊勢平野に霜のおりる頃、大根葉は柔らかく甘味を増してきます。これを、干し葉にしておき、ごはんに混ぜます。

なお、干し葉の作り方は、大根がたくさんとれると

きに、若い葉をさっと茹で、絞って細かく切ってから乾燥させます。また、水に戻して汁の実などにも利用できます。

地域によっては、「菜飯(なめし)」と言うところもあります。



| | | |
|--------|-----|---|
| 主食 | 1.5 | っ |
| 副菜 | 0 | っ |
| 主菜 | 2 | っ |
| 牛乳・乳製品 | 0 | っ |
| 果物 | 0 | っ |



かつお



手こねずし

材料 (4人分)

| | |
|-----|------|
| 米 | 2カップ |
| 昆布 | 10cm |
| のり | 1/2枚 |
| かつお | 1/4身 |
| 青じそ | 8枚 |
| 生姜 | 1かけ |

【調味料A】(以下を合わせて煮切っておく)

| | |
|----|------|
| 砂糖 | 大さじ3 |
| 酢 | 大さじ4 |
| 塩 | 小さじ1 |

【調味料B】

| | |
|------|------|
| しょうゆ | 大さじ5 |
| みりん | 大さじ2 |

作り方

- 1 昆布を入れて、米の1割増しの水でごはんを炊き(沸とう直前に昆布を取り出す)、調味料Aを飯に合わせてすし飯を冷ます。
- 2 調味料Bを煮立てて冷ましておく。
- 3 かつおはそぎ切りにし、②に漬け込む(5~30分)。(なお鮮度で漬け込み時間は調節する。)

- 4 青じそはせん切り、生姜もせん切りにする。

- 5 ①に③の漬け汁をふりかけ、かつおを加えて④とせん切りにしたのりを散らす。

【かつおの捌き方】

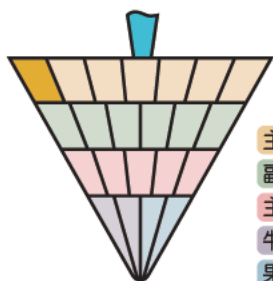
- 1 うろこを落とす。(うろこは多くない。胸びれから背にかけて少し存在する。)
- 2 頭を落とす準備の処理、内臓を除く準備の処理を行う。(胸びれの後ろに斜めに包丁を入れ、また腹びれの横に斜めに包丁を入れる。)
- 3 頭を背側から腹側に折り曲げ、頭と繋がったままの内臓を一緒に引き去る。
- 4 魚を立てて、背びれを落とす。
- 5 3枚おろしにする。すなわち背部分に包丁を入れ、背骨に沿って包丁を進め、次いで腹側に包丁を入れ、背骨に沿って包丁を進め、最後に背骨と片身はずす。
→フィレのできあがり。
- 6 腹膜と共に、肋骨をそぎ落とす。
- 7 フィレの中央にある血合いと骨を切り取る。
(皮を引く。→形・表面を整えて、節(柵)のできあがり。)

ポイント&アレンジ

- すし飯が生暖かいときに混ぜ込むのがコツです。冷めてからではごはんがだんごになって混ぜにくくなります。商用では魚を上にならべていますが、本来は混ぜ込むものです。
- このレシピは最もオリジナルに近いものです。好みて錦糸卵や甘煮しいたけ、人参などを散らしたり、混ぜてもよいです。また、かつお以外にまぐろなども作ることができます。

エピソード

- 志摩半島地域の郷土食です。
- 「手こね」の由来は、漁師が船上で捕れた魚をすぐに調理し、手で混ぜ合わせたことから、「混ぜる」の、この地方の言い方「こねる」にちなんで、「手でこねる」→「手こね」と呼ばれるようになったとされています。



| | | | |
|--------|---|---|---|
| 主 | 食 | 1 | っ |
| 副 | 菜 | 0 | っ |
| 主 | 菜 | 0 | っ |
| 牛乳・乳製品 | | 0 | っ |
| 果物 | | 0 | っ |



弘法茶



茶 粥 (ちやがゆ)

材料 (4人分)

| | |
|--------|-------|
| 米 | 1合 |
| 水 | 8カップ |
| 塩 | 少々 |
| ほうじ茶 | 大さじ1強 |
| 塩 (好み) | 少々 |

作り方

- ① 米はさっと洗い、ざるで水切りをする。
- ② 鍋に水8カップ入れ、沸とうさせ、茶葉の入った茶ん袋 (ちやんぶくろ) を投入して茶汁を作る。
- ③ ①の米を入れ強火でふたをせずに炊き上げる。時々攪拌し、あくを取り除く。加熱時間は15~20分間でできあがる。

ポイント&アレンジ

- ① 茶は緑茶よりも、ほうじ茶、はぶ茶、自家製茶などがよいです。
- ② 茶粥は盛りつけたら熱いうちにいただきます。
- ③ 季節によりさつまいも、餅、えんどう、とうもろこしなどを加えてもよいです。
- ④ また、夏には、冷やして食べると食欲が出ます。

エピソード

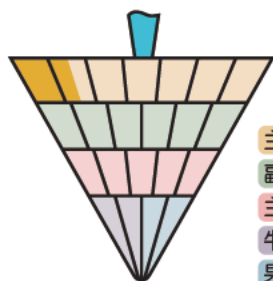
この郷土食は、三重県から和歌山県、奈良県の山間部で米の収穫量の少ない地域で創意工夫された食べ方です。水分が多いため満腹感がありますが、数時間後

には空腹を感じます。

三重県では、熊野市紀和町板屋、紀宝町、津市美杉町太郎生、大紀町大内山間弓などに食習慣が残されています。茶粥を調理する地域では、自宅周辺に茶樹が植えてあります。

「弘法茶」とは別名カワラケツメイ (河原決盟) の呼称で独特の茶で豆科の植物、莢 (さや) の長さは3~4cm、河原や土手に生える1年草で、夜になると葉は閉じます。秋に収穫し、全草を採取し陰干しとし、これを刻んで茶にします。製法は番茶と同じです。

弘法大師が「この草を入れよ」といわれたのが「茶粥」の始まりとされています。それ以来、「弘法茶」は栽培されていましたが、「茶粥」の減少とともにわずかに栽培されている程度です。



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



夜増し麦



麦 飯

材料（4人分）

| | |
|----------|------|
| 米 | 2 合 |
| 丸麦（夜増し麦） | 30 g |
| 水 | 適量 |

作り方

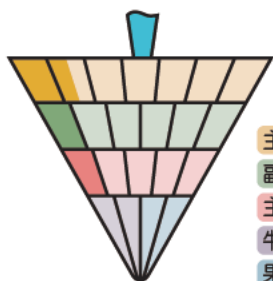
- ① 丸麦と水を鍋に入れ、火にかけて沸とうしたら火を止めて、そのまま一晩おく。これを夜増し麦と言う。
- ② 麦をざるに入れて、ぬめりを洗い流し、水気を切る。
- ③ 米をとぎ、②と混ぜて、水加減をして炊く。
- ④ 炊き上がったらよく混ぜて蒸らす。

エピソード

ひと昔前は、白飯に麦を混ぜて食べることがごく当たり前でした。麦の配合割合は5～40%と家庭や地域や時期によってまちまちですが、三重県全域で麦飯が

わたしたちの主食であり、健康の源でした。

また、北勢・中南勢では、名産の伊勢芋、山芋、つくね芋などで作ったとろろをかけたとろろ飯もよく作られています。



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



殻付き、殻むき、皮むきの落花生



落花生ごはん

材料 (10人分)

| | | |
|-------|-----|-----|
| 米 | 5 | カップ |
| 水 | 5 | カップ |
| 落花生 | 2 | カップ |
| たけのこ | 150 | g |
| 人参 | 100 | g |
| 干しいたけ | 60 | g |
| ツナ缶 | 1 | 缶 |
| しょうゆ | 80 | ml |
| 酒 | 1/2 | カップ |
| だし昆布 | | 適宜 |

作り方

- ① 落花生は一晩水につけておく。
- ② 米は炊く1時間前に洗いざるに上げ、水気を切っておく。
- ③ しいたけは水に戻してせん切りにする。たけのこ、人参も同じようにせん切りにする。
- ④ しいたけ、たけのこ、落花生は分量の調味料で薄味をつけておく。
- ⑤ 炊飯器に米、人参、ツナ缶、④を入れ、水、だし昆布を加えて炊きあげる。

エピソード

らっかせいは、漢字では落花生、南京豆と書き、栄養特性としてはたんぱく質、脂肪、ビタミンEが豊富に含まれています。

らっかせいの原産地は、南米アンデス山麓で、江戸時代に中国から渡来しましたが、定着しませんでした。明治以降、本格的に栽培が始まりました。現在は、関東以西千葉、茨城、神奈川等で生産されています。また、中国、南アフリカ、米国から輸入されています。

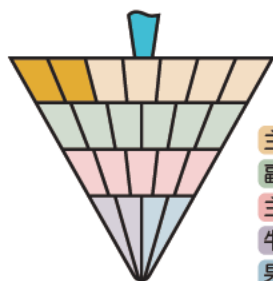
国産の落花生は、ほとんどが食用で、煎ったものが

主流ですが、味つけ茹で豆、塩豆、煮豆、料理用ピーナッツパウダー、甘納豆、ピーナッツバター、せんべい、豆腐、味噌等にも加工されます。

開花して数日後に、花柄をつけた子房柄が伸びて地面に向かい、地中にもぐり、そこで莢(さや)が大きくなるので、落花生と言われています。

この郷土食は、東紀州食文化圏や中南勢食文化圏を中心に日常やハレの日にもよく炊かれています。

東紀州では、薄皮をつけたままの生の落花生を砂糖と塩で煮豆にすることも多いです。



| | | |
|--------|---|---|
| 主 食 | 2 | っ |
| 副 菜 | 0 | っ |
| 主 菜 | 0 | っ |
| 牛乳・乳製品 | 0 | っ |
| 果 物 | 0 | っ |



ふつうのうどんと伊勢うどんの太さ比較



伊勢うどん

材料 (1人分)

| | |
|---------|---------|
| 伊勢うどん | 1玉 |
| 伊勢うどんつゆ | 40~50ml |
| 刻みねぎ | 少々 |

作り方

- ① 伊勢うどん 1玉を熱湯の中で茹で、湯をきる。
- ② 丼に盛り、伊勢うどんつゆをかけて、刻みねぎを散らす。また、好みで七味とうがらしをふってもよい。

伊勢うどんつゆ用だし汁

材料 (400ml分)

| | |
|----|--------|
| 雑節 | 20~30g |
| 昆布 | 2g |
| 水 | 450ml |

作り方

- ① 水に昆布を入れ、半時間おく。
- ② 昆布を取り出し、火にかけて沸とうしたら雑節を入れ、再沸とう後火を止め、あら熱が取れたらこす。(雑節で濃いめのだしをとる。煮干しを使うこともある。)

伊勢うどんつゆ

材料 (20人分)

| | |
|-------------|-------|
| たまりしょうゆ | 400ml |
| みりん | 400ml |
| 砂糖 | 20g |
| 伊勢うどんつゆ用だし汁 | 400ml |

作り方

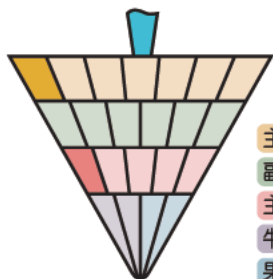
- ① みりんを鍋に入れて火にかけ、アルコールを飛ばす。
- ② たまりしょうゆと砂糖を加え、一煮立ちさせる。
- ③ 伊勢うどんつゆ用だし汁を加えて煮立ったら出来上がり。

エピソード

この郷土食は伊勢、鳥羽を中心にごく日常的に主に昼食や間食として食べられています。この地域では伊勢うどんがないと食べた気がしないと言われるぐらい地域の人々の食に馴染んでいます。伝統的な伊勢うど

んは少し甘味をきかせたとろみのついたたれを絡め、せいぜい刻みねぎを散らす程度で食するのが一般的です。

伊勢うどんは麺が太いのが特徴ですが、生麺は茹でるのに1時間近くかかります。生めんではなく、茹で麺が市販されています。



| | |
|--------|-----|
| 主 食 | 1 つ |
| 副 菜 | 0 つ |
| 主 菜 | 1 つ |
| 牛乳・乳製品 | 0 つ |
| 果 物 | 0 つ |



そうめんと乾麺の太さ比較



そうめんぬた

材料 (2人分)

| | |
|----------|-------|
| そうめん | 100 g |
| ねぎ | 10 g |
| ばか貝 (茹で) | 60 g |
| 味噌 | 30 g |
| 砂糖 | 50 g |
| 酢 | 少々 |
| ごま | 20 g |

作り方

- ① そうめんは1/2に折り、少し固めに茹でる。
- ② ねぎは茹でて一口大に切る。
- ③ ばか貝は茹でておく。大きいものは、2つに切る。
- ④ すり鉢でごまをすり、味噌、砂糖、酢を加えさらによくすり混ぜ、①、②の材料、ばか貝を入れて調味料をからませる。

ポイント&アレンジ

- ① そうめんを和えものにするため、麺だけで食べるときよりも少し固めに茹でておくほうが調味料とのからみがよいです。
- ② 和え材料は上記以外にいか、きゅうり、わかめなどでもよいです。

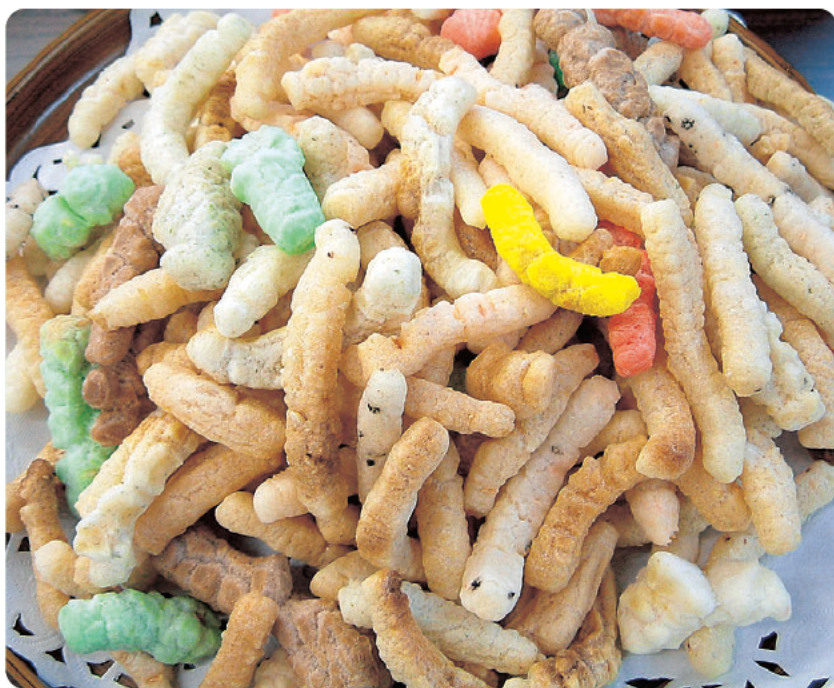
エピソード

この郷土食は鈴鹿市平野町で伝承されています。数年前からこの地域の小学校では6年生を対象に年1回講習を行っています。

そうめんを製造するとき、製品にならない端の部分を夏の食べ物に利用していました。この端の部分は、三味線の「ばち」の形をしていることから、兵庫県では「ばち」と言います。



煎る前のあられ



あられ (別名 かきもち)

材料

| | |
|---------|------|
| もち米 | 5カップ |
| 砂糖 | 適量 |
| 山芋または呉汁 | 適量 |
| 色粉 | 各種 |
| ごま | 適量 |
| 青のり | 〃 |
| さくらえび | 〃 |
| 黒豆 | 〃 |

作り方

- ① もち米を洗って蒸す。
- ② ①を餅についでいく。このときすった山芋または呉汁を入れる。
- ③ 仕上げに砂糖を入れて味を調える。
- ④ ③をいくつかに分け、それぞれに色粉や具を入れる。
- ⑤ ④をねこ（かまぼこ型）や四角に型どり、固まってから薄く切ったり拍子木に切って保存する。
- ⑥ 食べるときは火鉢であぶる。

ポイント&アレンジ

- 食べるときは、フライパンで煎ったり、電子レンジで加熱する方法もあります。
- 呉汁とは、大豆を一昼夜水につけて柔らかくし、大豆と同量の水を加えてミキサーにかけたものです。

エピソード

多くの地域で、お正月の前に余分に餅をつき、1年分のおやつとして作ります。また、旧正月に改めて餅つきをし、このときに多く作って来たる農作業の合間のおやつに備えます。



よもぎ



なべ餅

(別名 ないしょ餅)

材料 (30個分)

| | |
|------|------|
| もち米 | 3カップ |
| うるち米 | 2カップ |
| よもぎ | 200g |
| あん | 900g |
| 塩 | 大さじ1 |
| きな粉 | 適量 |

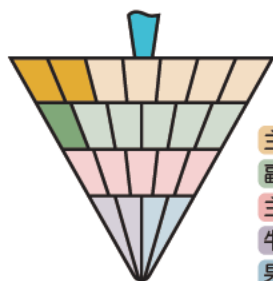
作り方

- ① もち米とうるち米を一緒に洗い炊く。
- ② よもぎは細かく刻んでおく。
- ③ あんは約30g位に丸めておく。
- ④ 米が炊き上がったならよもぎをのせて蒸らし、15分程したら塩を混ぜて鍋の中でつく。
- ⑤ 粘りが出て餅のようになったものにあんをくるんできな粉をまぶす。

エピソード

大紀町、大台町あたりで作られるもので、鍋の中でつき合わすので、なべ餅と言われます。また鍋の中でつくのは、餅つきの音が近所に聞こえないようにという配慮で、「ないしょ餅」という地域もあります。ちなみに餅はお目出度いときにつくものですから、近所に

配るのが習わしですが、近所に配るほどたくさんないときや餅を食べたくなったときなど、こっそり作る必要から、鍋の中でつき合わせる方法が行われるようになり、それが名前になったと言われています。なお、十分につけていないので、米粒が残っているのが特徴的です。



| | |
|--------|-----|
| 主 食 | 2 っ |
| 副 菜 | 1 っ |
| 主 菜 | 0 っ |
| 牛乳・乳製品 | 0 っ |
| 果 物 | 0 っ |



高菜



めはりずし (目はりずし)

材料 (1人分・2ヶ分)

高菜の塩漬け 1枚
 飯 200g
 (好みで、多くしたり、減らしたりする。減らし具合によっては、高菜の葉も減らす。)

酢 適宜
 しょうゆ 適宜

作り方

- ① 高菜は、葉と茎を切り分け、茎は細かく切り、軽く絞って酢しょうゆで味をつける。葉は、2枚に切る。
- ② 葉の上に熱いごはんを乗せ、茎を切って酢しょうゆに漬けたものをごはんの真ん中に入れる。それを葉で包んで握る。

ポイント&アレンジ

酢しょうゆをつけながら食べると美味しいです。

エピソード

これはもともと紀州南部(三重県東紀州や和歌山県)で食べられていたもので、季節は12月~6月頃が中心でした。高菜を収穫して漬け込み、それが食べられるようになる頃から桶になくなるまでの季節に食べられます。高菜漬けの高菜で巻くので、「高菜ずし」とも言われます。

地元の人たちは「朝ごはんのとき、高菜を手のひらに広げたとこへ、母が温かいごはんを入れてくれ、各自で握って食べるのが楽しかったのを思い出す」と仰っています。またある人はお弁当にめはりずしを持って行ったそうで、しかも、ドッジボール位大きいも

のだったそうです。

めはりずしという名前は、大きく握ったものを大口で目を開いて食べるところからついたと言われていいます。すし飯を用いないのに、なぜめはりずしと言うのかについては、まだ解明できていません。

軸の硬い部分は細かく切って酢しょうゆ(酢の代わりに橙の酢を使うと香りがよいです)で調味してごはんの芯にしたり、混ぜ込んだりします。野良仕事や山仕事の弁当にしたり、また遠足のときは海苔巻き風に巻いてもらったりしたと言います。

高菜にもいろいろな種類があります。めはりずしには赤大葉高菜の漬け物がよいです。外側から順番に掻いてお浸しにしたり、塩漬けにするので、掻き菜とも言います。浅漬けにするとぴりっと辛みがありこれが美味しいと言う人もありますが、長期保存するには二度漬けにします。

2 汁物

汁物は主食の栄養バランスを補うもので、使用する調味料は味噌が多いです。一昔前までは各家庭で味噌を作っていましたので味噌は豊富にありますが、しょうゆは貴重品であったため、澄まし汁が日常的に作られることはあまりありませんでした。

また味噌汁の具について、どの食文化圏においても、春は豆腐、わかめ、油揚げが多く、夏は茄子が最も多く、秋には里芋やさつまいもが上位にあがってきており、冬は大根が最も多く、次いで豆腐、油揚げの他に白菜があがってきています。このように日常の食では地域差は少ないのですが、季節毎には旬がよく現れており、季節でたくさん採れるものが上手に汁の実に活用されています。

ここでは、地域差がある汁物を中心に取り上げています。

(1) 主食のバランスを補う汁物

あおさの澄まし

あさりの味噌汁

きゅうりの冷や汁

呉汁

鯉こく

トイモとそうめんの味噌汁

ぼらのつみれ汁

