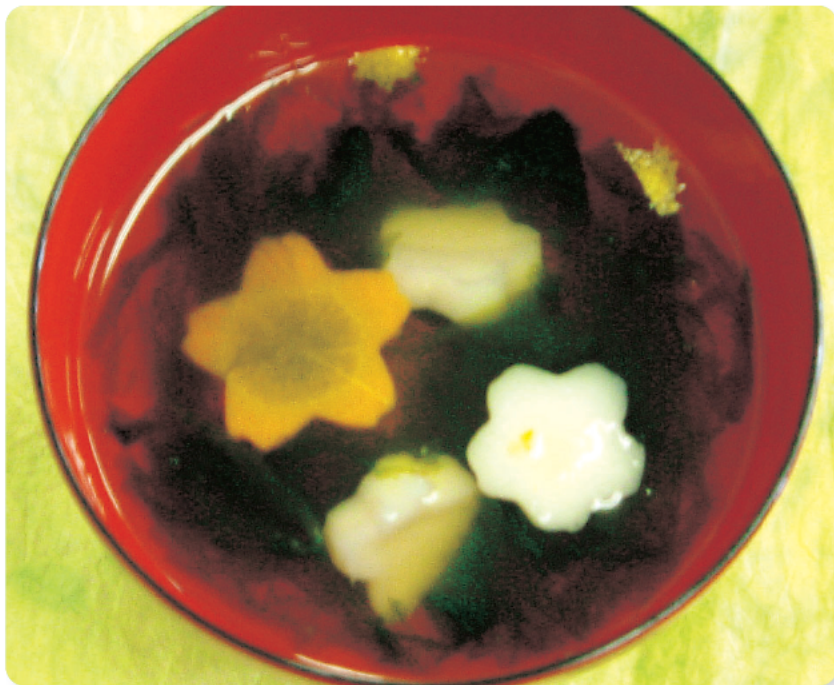




生のあおさ



あおさの澄まし

材料 (5人分)

あおさ (乾)	10 g
みつば	1 把
だし汁	5 カップ
薄口しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ2
塩	小さじ1/3

作り方

- ① だし汁に、薄口しょうゆ、みりん、塩を加え味を整える。
- ② みつばは2~3cm長さに切る。
- ③ あおさはサッと洗って①に加える。
- ④ 器にみつばを入れ③を盛る。

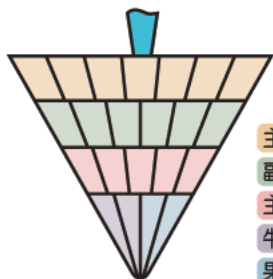
ポイント&アレンジ

- ・花ふや人参、はんぺんを花形に薄切りしたものを入ると、彩りがよくなります。
- ・生のあおさがとれるときは、これを用いるとよいです。

エピソード

三重県内で養殖されている青のりは主にヒトエグサで、一般に「あおさ」と呼ばれています。海水産で、水のきれいな河口近くや波の静かな湾内に育ち、水中

では鮮緑色をしています。その食感は柔らかく舌触りがよいです。リアス式海岸が広がる三重県南部の志摩半島周辺はもともと天然のりの好漁場であり、戦後の矢漣、英虞湾、五カ所湾などで養殖が本格化しました。収穫されたアオノリは水洗いした後、台などの上に並べ天日で濃い緑色になるまで2日ほど乾燥させます。県内産アオノリの9割以上は佃煮に加工されます。地元では未加工の「姿売り」で味噌汁や酢の物、天ぷらにしたり、餅をつくときに入れたりします。潮の香りが食欲を誘います。乾燥品は外気を吸収しやすく夏場は茶色に変色しやすいため冷蔵庫、冷凍庫で保管することが望ましいです。



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



あさり



あさりの味噌汁

材料 (4人分)

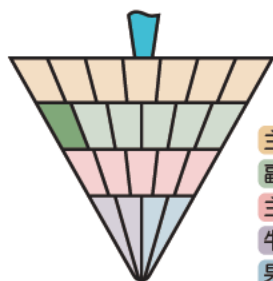
あさり	250 g
味噌	55 g
水	650 ml
ねぎ	少々
七味とうがらし	お好みで

作り方

- 1 あさは砂出しをし、貝の外側や吸い口をよく洗う。市販のあさはたいてい砂出しが済んでいるのでそのまま使用できる。
- 2 鍋に水とあさりを入れ火にかけ、口があいたら味噌を溶く。
- 3 あくを取りながら、味を確認・整える。(煮すぎないこと)
- 4 椀によそい、小口切りのねぎを散らし、さらに好みで七味とうがらしをふる。

エピソード

春になると海岸で潮干狩りが行われ、多くのあさが採れます。近所に配ったり親族で分けたりして、春の恵みを分かち合い、楽しめます。



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



すり鉢と山椒の木で作られたすりこぎ



きゅうりの冷や汁

材料 (4人分)

味噌	60g
白ごま	大さじ2
きゅうり	2本
だし汁	5カップ

作り方

- 1 すり鉢に煎ったごまを入れよくする。
- 2 ①に味噌を入れさらにすりこむ。
- 3 きゅうりを3mm位の輪切りにし、味噌とごまをすりあわせただ中に入れ、混ぜ合わせる。
- 4 きゅうりがしんなりしたら、冷たくしだし汁を入れて出来上がり。刻みねぎを散らしてもよい。

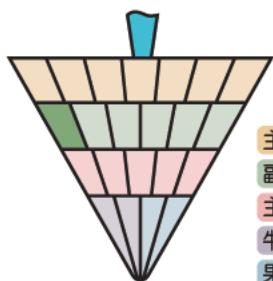
ポイント&アレンジ

- 油揚げ、ねぎ、青じそ、わかめを細かく刻んで入れてもよいです。
- 味噌に卵黄をすりこみ、味にまるやかさを出すこともあります。
- 食べ方は、温かい麦飯に冷たい冷や汁をかけ、たくあん漬け等を添えてお茶漬けのようにサラサラと食

べます。きゅうりの食感とごまと味噌の旨みが食欲をそそります。

エピソード

主に伊賀食文化圏の郷土食です。冷や汁は冷たくて塩味があって喉ごしよく食べられるので、真夏の食欲の出ないときにはうってつけです。



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



茹で大豆



呉 汁 (ごじる)

材料 (5～6人前)

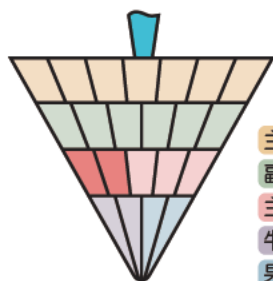
大豆 (乾燥)	1/3カップ
ごぼう	50g
大根	200g
人参	50g
里芋	200g
ねぎ	1/2本
だし汁	4～5カップ
味噌	80～100g
マーガリン	大さじ1

作り方

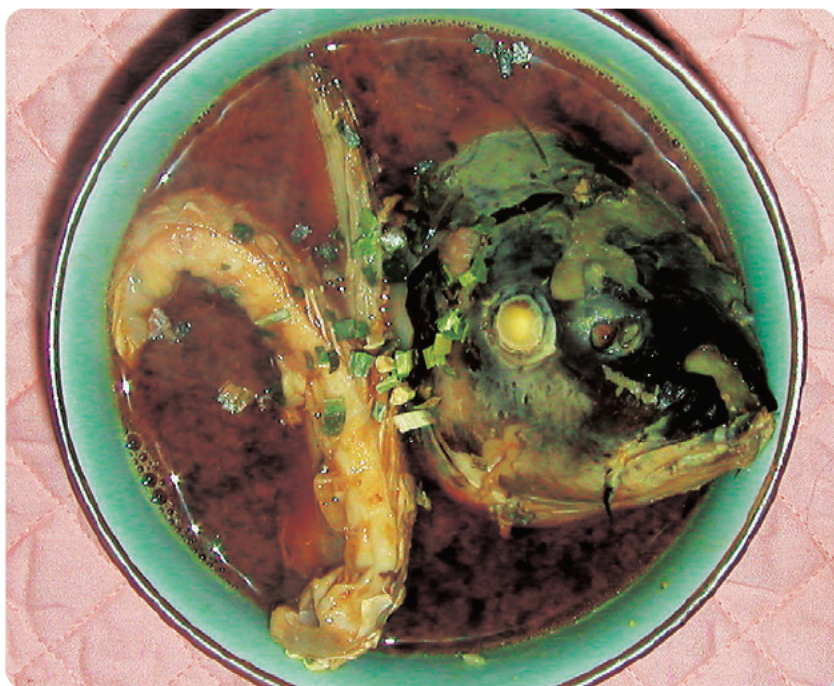
- 大豆は一昼夜水につけて柔らかくし、大豆と同量の水を加えてミキサーにかける。(呉)
- 人参、里芋、大根はいちょう切りにし、さっと茹でておく。ごぼうはささがきにし、水につけてあく抜きをする。ねぎは小口に切る。
- 鍋の底にマーガリンを塗り、だし汁と呉を入れてよく煮る。
②を入れ、柔らかくなったら味噌で味付けし、ねぎを散らす。

エピソード

呉汁は、大紀町大内山の郷土食です。大紀町では広範囲に作られています。



鯉



鯉こく

材料 (4人分)

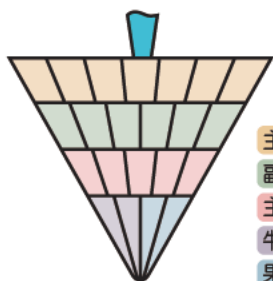
鯉	4切
鯉のあら	適宜
麴味噌	60g
水	800g
ねぎ	少々
七味とうがらし	少々

作り方

- ① 予め麴味噌をすり鉢で水でのばしながら丁寧によくすり、鍋に入れて沸とうさせる。
- ② 生きた鯉は失神させてからうろこを剥いで、よく洗い、頭を落とし、頭はナシ割りにする。身の方は輪切りにぶつ切りする。
- ③ 沸とうした鍋に、沸とうが続く程度に②を少しずつ入れる。
- ④ 熱々を盛り付ける。
- ⑤ お好みで小口切りねぎ、七味とうがらしをふる。

エピソード

産後の母乳の出をよくすると言われています。



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



トイモ



トイモとそうめんの味噌汁

材料 (4人分)

トイモ	1本 (正味70g)
そうめん	1/2把
わかめ (干)	2g
味噌	50g
だし汁	600ml

作り方

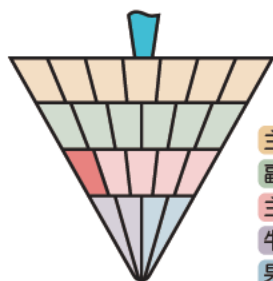
- トイモは皮をむいて、大ききさがきにする。そのままでもよいが、水につけてあくを抜く。
- 沸とうしただし汁に、わかめとトイモを入れてひと煮立ちしたら味噌を入れ、そうめんを二つに折って入れ煮立たせる。

ポイント&アレンジ

トイモはあくがあるので、切り口の汁をつけると白布が茶色くなるので注意します。

エピソード

東紀州でよく食べられるもので、そうめんを多めに投入して、煮麺として食べることも多いです。



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



ぼら



ぼらのつみれ汁

材料 (4人分)

【つみれ】

ぼら	2切
青ねぎ	1本
生姜	1かけ
トイモ	2本
だし汁	3と1/2カップ
しょうゆ	適宜
みりん	適宜
塩	少々

作り方

- 骨と皮を取ったぼらを小口切りにしたねぎと一緒に、塩ひとつまみと生姜の絞り汁を入れて、ミキサーですり身にする。
- トイモを3cmの長さに切る。太いところは乱切り。
- 澄まし汁を作り煮立てたところへ、①のつみれを丸めて落とす。
- ③のつみれが浮き上がったら、トイモを加えてさっと煮る。
- 椀に盛り、お好みで粉山椒をふる。

ポイント&アレンジ

- 新鮮なぼらを使うと臭みはほとんどありません。
- 青ねぎや生姜汁を入れることで魚の臭みを消すことができます。
- 椀種にトイモを使って食感よく仕上げます。

エピソード

この郷土食は、みえ食文化研究会により、平成13年9月NHKゆうがたチャンス生放送(津市大門より)で紹介したものです。ぼらがたくさん獲れると、よく作られます。

主菜となるたんぱく質に富んだ食材は、何と云っても「前物(まえもの)」といわれる伊勢湾や灘物といわれる熊野灘でとれる魚介類が中心です。中でもあじ、いわし、さんまのような背の青い魚は最も一般的に食べられていました。また白身の魚としてはぼら、たちうおなどは一般的ですし、時には、がし(がしら) やたいなどの高級な魚も食べられていました。水揚げ量が少ないときはスーパーや魚屋さんに出回らないで、もっぱら地元消費用に一昔前は漁師さんが直接町中に売りに来てくれました。また調理方法は鮮度がよいので生で食べることも多く、また塩をして酢と合わせる酢の物、煮物、焼き物が中心です。

ここでは、魚介類を中心とした主菜を取り上げています。

3 主 菜

(1) 豊かな海や川、大地の恵みが 三重の健康のもと

あじとトイモの酢の物

あじのたたき(なめろう)

あじの南蛮漬け

豆あじときゅうりの酢びたし

あゆ炊き

あらめ巻き

いさきのミンチ

いわしの生姜煮

かつおのたたき(なめろう)

魚のじふ(魚のすき焼き風)

さんまの煮付け

しゃこの酢味噌がけ

豆腐でんがく

豚肉とトイモの炒め物

ぼらのあらい 酢味噌添え

まんぼうの酢味噌和え

落花生の煮豆

