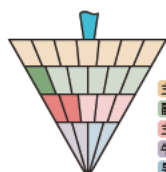




あじとトイモの酢の物



あじのたたき (なめろう)



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

あじとトイモの酢の物

材料 (4人分)

あじ	正味200g
トイモ	4本 (正味280g)

【三杯酢】

酢	適宜
砂糖	適宜
薄口しょうゆ	適宜

作り方

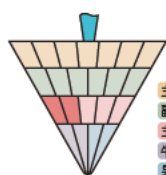
- あじは三枚におろして、塩じめ・酢じめをする。小骨を取って、そぎ切りにして三杯酢に漬ける。
- トイモは皮をおき、ささがきにして塩で揉む。サツと洗って絞る、①に入れて混ぜる。

ポイント&アレンジ、エピソード

- トイモは青茎の里芋で、茎を食べます。中勢では“はすいも”と言い、味噌汁に入れて食し

たり、乾燥してから水で戻し、煮物に入れたりします。

- 東紀州では、あじの酢じめはあっさりしているので、なますやかき混ぜずしによく入れます。



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

あじのたたき (別名 あじのなめろう)

材料 (4人分)

あじ (中)	5尾
味噌	適宜
青じそ	数枚
生姜	1かけ
塩	少々
酢	適宜
しょうゆ	適宜

作り方

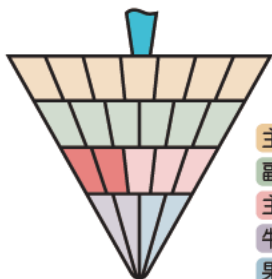
- あじを氷を入れた塩水に5~6分つけた後、うろこを落とす。
- あじのぜいごをとり、頭を落とし、腹わたを取る。流水で腹をきれいに水洗いする。大きい場合は三枚におろす。水気をしっかりふきとる。
- 小あじの場合は骨ごと包丁でたたく。三枚におろした場合は小さく小口に切り、それから包丁でたたく。その際、青じそ、味噌、生姜も一緒にたたく。
- 器に盛り付け、二杯酢で食べる。

ポイント&アレンジ

- 新鮮なものが美味しいです。
- サンカ焼きのように、たたいたものを焼いたり、卵片栗粉を混ぜて油で揚げたり、又、汁物の実にしても美味しいです。

エピソード

尾鷲地域では新鮮なあじが毎朝漁港にあがります。尾鷲でのあじの食べ方の一つです。この郷土食の作り方は、元東紀州活性化協議会事務局局長岩田昭人氏にみえ食文化研究会が指導を受けたものです。



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



あじの南蛮漬け

材料 (4人分)

あじ	8尾
小麦粉	適量
揚げ油	適量
【漬け汁 (調味料)】	
しょうゆ	30ml
酢	40ml
砂糖	15g
ねぎ	30g
赤とうがらし	1本

【付け合わせ】

薄切りたまねぎ
素揚げししとう

作り方

- 1 あじは頭とともに内臓を引き出し、ぜいごも取りよく洗う。
- 2 水気をふき取り、小麦粉をまぶして170~180℃でからりと揚げる。
- 3 ねぎは5~6cmにぶつ切りし、強火で焼く。とうがらしは種を出して小口切りする。
- 4 調味料と③を煮立てて、揚げたてのあじを熱い調味漬け汁に漬ける。(2時間位)
- 5 薄切りたまねぎ、素揚げししとうを添えて供する。

ポイント&アレンジ

豆あじや小あじで作る場合は頭ごと使用し、頭ごと食べることが出来ます。その他の魚でも作ることが出来ます。

エピソード

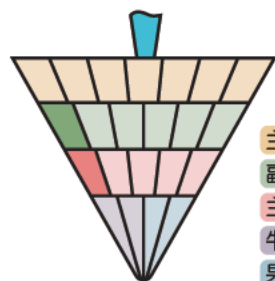
まあじは、漢字では真鯨、栄養成分はたんぱく質を約20%含みます。脂肪は3.5%と少なく、くせのない味で美味しいです。

あじはいろいろの種類があり、三重県内では真あじ、ムロアジが多く獲れます。マルアジ、アカアジ、メア

ジなども水揚げされます。あじは回遊魚で、関東以南の外洋で年間を通じて漁獲されますが、県内では5月頃から豆あじ(尾鷲では「もじゃこ」と言う)が獲れ始め、小あじ、中あじ、大あじと秋から冬にかけてだんだんと成長していきます。あじはえさの食いがよく、非常に早く成長しますが、夏期に獲れる脂ののったものが一番美味しいです。

あじは味がよいから名がついたとか言われ、闇夜に獲った物が美味しく、満月前後のあじは避けた方がよいと言われます。ぜいご(ぜんご)という稜鱗が側線に沿って尾まで付いているのが特徴です。

食べ方は塩焼き、煮付け、唐揚げ、南蛮漬け、フライ、たたき、酢の物、さしみなどの料理が多いです。



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



豆あじ



豆あじときゅうりの酢びたし

材料 (4人分)

豆あじ	20尾程度
きゅうり	1本
たまねぎ	小1個
ピーマン	2個

【ゴマ酢】

煎りごま	1/2カップ
酢	大さじ5
しょうゆ	大さじ4
水	大さじ1

作り方

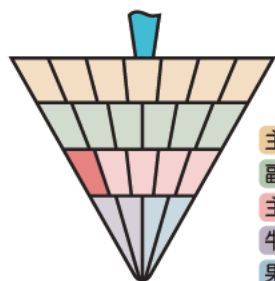
- 豆あじは素焼きにしてさらに低い温度で揚げる。
- きゅうりは薄くスライス。
- たまねぎ、ピーマンはせん切り。
- 煎りごまはすりこぎで半分ほどすりつぶす。そこへ調味料を混ぜ合わせてごま酢を作る。
- 流し箱にきゅうり、たまねぎ、ピーマンを半分だけ敷く。その上に揚げた豆あじを並べ、残りのきゅうり、たまねぎ、ピーマンを散し、④のごま酢をかける。30分～1時間で食べられる。

ポイント&アレンジ

- 素焼きせず、そのまま、または小麦粉か片栗粉で揚げる場合もあります。各人の好みです。
- 容器に材料を入れたら軽くお皿などをのせたほうが早く味がしみこみます。
- 豆あじといえども丸ごと食べるには素焼きに三杯酢で食べるより、低い温度で揚げた方が食べやすく、梅雨時の蒸し暑いとき、サッパリとして食が進みます。

エピソード

6～7月頃、津市河芸町の海岸では豆あじ（5cmほど）がよく獲れ、魚屋さんに素焼きの小あじ（豆あじより少し大きい）がたくさん出回ります。昔は生のあじを炭火で焼き生姜溜まりで食べたそうです。いたって素朴で簡単な食の仕方です。また小あじ（豆あじより少し大きい）を炭火で焼き、番茶で煮てからしょうゆと砂糖で味付けして食べたそうです。



あゆ串打ち（焼く前）



あゆ炊き

材料（4人分）

あゆ	4尾
番茶	10カップ
砂糖	50g
しょうゆ	1/4カップ
茄子	2個

作り方

- 1 あゆに串を打ち、焼いて串を抜いて鍋に一気にびっしり詰めて並べる。
- 2 ①に番茶の半量位を加えてコトコト煮込み、水分が少なくなったら残りの番茶を2回位に分けて補う。2時間位コトコト煮込んで骨まで柔らかくなったら、砂糖を加えて煮込み、5分位経ってからしょうゆを加えて煮込む。
- 3 茄子のヘタを落とし縦半分に切って皮目に切り込みを入れ、5分位水に浸けてあくを抜く。
- 4 ②の煮汁を別鍋に取り③の茄子を煮る。
- 5 お皿にあゆと茄子を盛り合わせる。

エピソード

この郷土食は、松阪地域で作られています。

あゆは、漢字では鮎、別名は香魚、年魚と言われます。

あゆは海と川を回遊する典型的な年魚です。春に川にのぼった稚魚は、中流域の川底の石に付着しているケイソウ、ランソウを両顎の櫛状歯でけずりとって食べるようになります。それがあゆの特有の香気をもたらし、香魚といわれるゆえんです。

あゆ漁の解禁は6月1日頃が多いですが、釣り上げたあゆはきゅうりのような香りがします。天然の生きているあゆを串刺しにして、塩をして焼くのが最高で特に内臓の風味を大切にします。

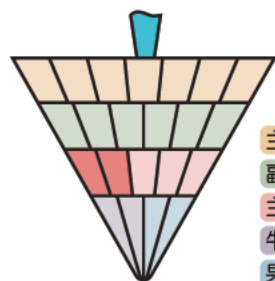
“背越”（せごし）といわれる生食、洗い、田楽、甘露煮、姿ずし、揚げ物、干物などにします。最近は禁漁となっていますが、まだ色素も現れない仔魚（氷魚）

を生きたまま二杯酢に漬けてのみ込む躍り食いなどもありました。

あゆの特色はどの部分も食べられ、またいろいろな食べ方があります。あゆのなれずし、頭部の軟骨は薄く切って塩酢に漬けて酒の肴に、あゆの内臓は塩漬けて、“うるか”と言われる高価なしおからに、などです。

素焼きしてわら苆に刺して軒下などにつるしておき、食べるときにあぶったり、煮物にして食べます。薫製にして保存することもあります。

伊勢神宮には、5月3日に「御川祭り」と言うのがあり、この日宮川であゆ取神事を行います。5月5日の菖蒲の御饌に「鮎鱈」としてお供えし、この日の前には神職はあゆを食べませんでした。元旦には塩漬けあゆがお供えされ、現在も歳旦祭に干あゆが神饌の一品にあります。今も6月の月次祭には「初魚掛祭り」と言うあゆの初尾を供える夏祭りがあります。



乾燥あらめ



あらめ巻き

材料 (6人分)

いわし	12尾
あらめ (乾)	60g
砂糖	大さじ1
しょうゆ	80ml
酒	200ml
水	100ml
みりん	50ml

作り方

- 1 あらめは10~15分前に水で浸し戻す。
- 2 いわしは頭・わた・中骨を取り、よく洗う。(大きいときは2つに切る。)
- 3 ①のあらめを広げ、②のいわしを芯に3回以上巻き、鍋に並べていく。
- 4 調味料を入れ、中火から弱火で20分位煮る。皿に盛る。(食べやすい大きさに切って盛り付けてもいい。)
- 5 その他にあらめの佃煮(志摩で加工され販売されている)、酢の物、酢味噌、煮物、和え物、炊き込みご飯のような料理がある。

ポイント&アレンジ

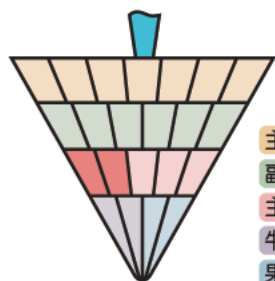
乾燥させたあらめは大変固いが、一旦蒸気で蒸すと柔らかくなるので、これを刻んで乾燥する刻みあらめが調理に使いやすいです。

エピソード

・いわしのあらめ巻きは海藻料理で最も鳥羽の郷土色を持った料理で、答志・神島・菅島・桃取などが本場です。水で戻した葉あらめを使い、いわしを三重ほど巻き、砂糖・しょうゆ・酒などで煮付けたもの。最近はさんまやたちうおを使うことも多いようです。保育所給食ではいわしと人参やいんげんをあらめて

巻いたものが作られます。

- ・神島ではさんまを使うことが多いです。答志ではいわしが多いですが、さんま・たちうおも使います。さんまを使うときは三枚におろし、適当な大きさに切る。(片身を3つ位に。)
- ・鳥羽広報でも地元の食材を使った男の料理コーナーでさんまのあらめ巻き(神島の人に教えてもらったもの)が紹介されています。作り方は三枚におろした際の骨とかつお等でだしをとっておいたものに、しょうゆ・ざらめ・酒・みりん・水を入れ、あらめで巻いたさんまを並べ、中火から弱火でコトコトと2~3時間煮込みます。
- ・北勢では小ぶなのあらめ巻きが作られます。



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



いさき



いさきのミンチ

材料 (2人分)

いさきの切り身 (生食用)	2 切
青ねぎ	1 本
みょうが	1 個
青とうがらし	1 個
青じそ	2 枚
わさび	適量
しょうゆ	適量

作り方

- いさきの切り身をミンチにする。
- 青ねぎは小口切り、みょうがと青とうがらしはみじん切り、青じそはせん切りにし、①に加えてよく混ぜる。

ポイント&アレンジ

- いさきのミンチに混ぜ合わせるものは好みます。
- いさきのミンチ丼は、わさび、しょうゆを少し垂らして、ごはんと混ぜながらいただきます。
- 青じその葉でくるむようにして食べても美味しいです。

【いさきのつみれ】

いさきのミンチに卵と片栗粉を混ぜ、熱湯の中に一口大の大きさにスプーンで落とし、茹でます。吸い物に入れたり、いさきだんごとして砂糖しょうゆの味付けをして食べます。

【あげもの】

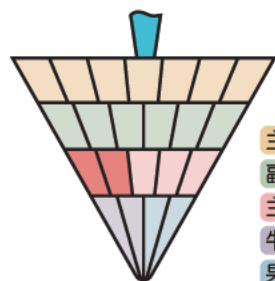
いさきのミンチに卵とパン粉と片栗粉を混ぜ、好み

でねぎや生姜汁など香りのあるものを混ぜ、だんごやはんぺんのような形に整え、油で揚げます。

卵やパン粉や片栗粉はつなぎでもあり増量剤でもあり、ふんわり滑らかに仕上げます。混ぜ合わせたときの感触で使用量を決めます。

エピソード

いさきは夏の魚です。南伊勢町方座浦の大敷網で獲れたいさきの小さいものは、頭を切り落とし、腸を抜き、内臓をきれいに洗い、皮をむき、ミンチにかけます。小骨も混じっていますがミンチにかけてあるので、さほど気にせず食べられます。



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



いわし



いわしの生姜煮

材料 (4人分)

いわし	8尾
生姜	1かけ
しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ2
酒	30ml
水	100ml
梅干し	少々 (臭み取り)

作り方

- ① いわしは頭、うろこ、尾を取る。腹びれは斜めに切り取り、内臓を取り出し、水でよく洗う。
- ② 生姜はせん切りまたは薄切りにしておく。
- ③ 鍋に水、酒、しょうゆ、砂糖を入れ煮立てる。
- ④ いわしを並べ入れ、梅干しを臭み取り用に少し入れる。
- ⑤ 再び煮立つまでは強火、その後弱火にし落としぶたをしてコトコト煮含める。

ポイント&アレンジ

梅干しに塩分があるので、使用量によってはしょうゆを減らします。

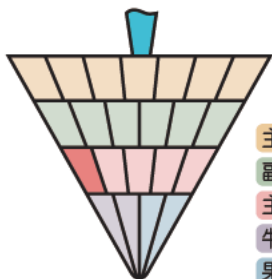
エピソード

いわしには、ドコサヘキサエン酸 (DHA) やエイコサペンタエン酸 (EPA) などの多価不飽和脂肪酸を含んでいます。皮ごと生で食べるのが一番よく、加熱後時間が経つと酸化してしまうので、早めに食べる

とよいです。三重県で獲れるいわし類は、まいわし、うるめいわし、かたくちいわし、しらすなどがあります。

いわしは傷みやすい魚なので、よわし (弱) ということで訛っていわしになったとも、「いやし」の転とも言われています。

いわし漁は早春の地曳き網と、盆が過ぎ秋風が吹き出す頃から始まり10月頃までがいわし漁の最盛期であると言われています。



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



かつお



かつおのたたき (別名 かつおのなめろう)

材料 (4人分)

旬のかつおの血合い部分 100g

【調味料】

赤味噌 適量 (20~40g)
 にんにく 1~2かけ
 ねぎ 1本
 生姜 半かけ
 青じそ 2枚

作り方

- 新鮮なケンケン漁のかつおを3枚におろし、血合い部分を使う。
- かつおを三枚におろし、血合い部分を取り、まな板の上で、出刃包丁の重みを利用してトントンとたたき細かくたたき。
- 調味料は、味噌、にんにく、生姜などをたたき混ぜる。にんにくや生姜をいれる場合は、別に細かくたたいてから混ぜるとよい。
- ②と③の両方をあわせてたたき混ぜる。
- 好みで青ねぎの小口切り、青じそのみじん切りなどたたきのなかに混ぜる。

ポイント&アレンジ

【盛り付け】

小さなハンバーグのような形にし、皿にのせ、薬味を添えます。

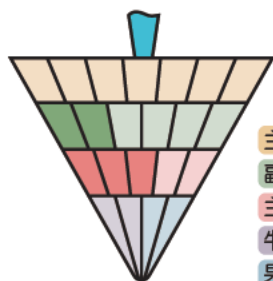
青じその葉、青ねぎの小口切り、わさび、生姜、にんにく、などの薬味も合います。

調味料は、しょうゆや酢でも合います。

【食べ方】

好みの薬味としょうゆを少しつけて、そのまま少量づつなめるように食べます。または、熱いごはんにのせて食べます。

かつおのたたき状態にしたものにパン粉と卵をよく混ぜハンバーグの形にし、中温で中まで十分加熱し、最後に高温で短時間パッと揚げるとかつおハンバーグになります。



主 食	0	っ
副 菜	2	っ
主 菜	3	っ
牛乳・乳製品	0	っ
果 物	0	っ



魚のじふ (別名 魚のすき焼き風)

材料 (4人分)

さば	2尾
白菜	200g
たまねぎまたはねぎ	150g
糸こんにゃく	200g
焼き豆腐	100g
しいたけ	100g
しめじ	50g

【煮汁用】

水	2カップ
酒	1カップ
砂糖	60g
しょうゆ	70ml
(みりんを入れる場合は大さじ2)	

作り方

- 魚は一口大に切り、他の材料もすき焼き用に適度な大きさに切る。
- 鍋に調味料を入れて煮て、煮汁をつくる。
- 上記の煮汁に各材料を入れ、すき焼きと同じ要領で煮る。
- 沸とうしたらあくをとる。

ポイント&アレンジ

魚はさんまやこがつお、さばなど主に背の青い魚を入れます。

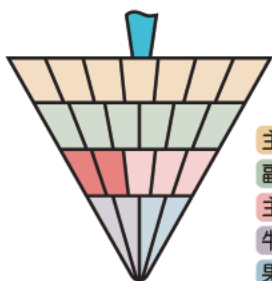
取り合わせる野菜類もそのときあるものを入れます。具材や調味料の分量にあまりこだわらず好きな具を入れます。

すき焼きのように鍋料理として食べると、食べる量が分からなくなるという場合は、1人前ずつ盛り付けるとよいです。

エピソード

海に面した三重県では、魚類が種類・量ともに豊富で、食品成分表に名前のない魚も多いです。そんな中でも漁獲量が少なく、大衆魚の場合は、大きな市場に回らず、地元消費されることが多いです。地元では、刺身以外では大抵煮物が焼き物にして消費します。量が多いと干物にもします。

魚の煮物として、じふをあげることができます。じふとは、魚を使ったすき焼き風煮物のことで、尾鷲では「へか」とも呼ばれ、紀北地方中心によく食べられています。東紀州の人たちは献立に窮すると、「今日はじふにしようか」と、家庭料理の定番として手頃な料理として食卓に上ると言います。



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



さんまの煮付け

材料（4人分）

さんま	4尾
砂糖	大さじ3
しょうゆ	大さじ3
酒	大さじ3
生姜（梅干しでもよい）	適宜

作り方

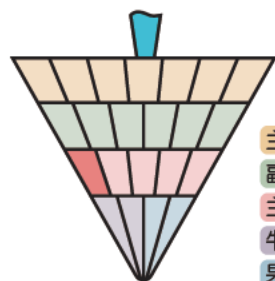
- ① さんまは2〜3つに筒切りにする。
- ② 鍋に、砂糖・しょうゆ・酒、薄切り生姜を入れて火にかけ、煮立ったらさんまを入れて煮付ける。

エピソード

江戸時代に熊野地方で刺網漁が開発され、房総にその技術が伝わって、江戸でも庶民にさんまが食べられるようになったと言われています。刺網漁で獲ったさんまは生き締め状態で港に上がるので、魚は傷みませんが、漁獲量では棒受漁が優れているため、現在では棒受漁が多いです。これは、光に集まるさんまの習性を利用して闇夜に集魚灯を付けて寄って来たさんま

を一網打尽に獲る方法です。

さんまは回遊魚です。熊野灘に南下してくる頃のさんまは、脂が落ちて細身になっているので塩焼きにしても脂がしたり落ちるほどではないです。そのため、さんまずしや丸干しの加工が古くから作られています。地元では煮付けのほかにも、刺身、塩焼き、酢の物、竜田揚げ、魚すき、水炊きなどあらゆる料理にさんまを使います。



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



しゃこ、生です



しゃこの酢味噌がけ

材料 (4人分)

しゃこ	8尾
塩	適宜

【酢味噌】

味噌	大さじ3
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ1
酒	大さじ2
酢	大さじ3

作り方

- 1 しゃこは塩茹でにし、殻をおき適宜に切る。
- 2 鍋に味噌、砂糖、みりん、酒を入れよく練り、弱火にかけ練り味噌を作る。
- 3 味噌が冷めたら、裏ごして酢を入れる。
- 4 器にしゃこを盛り付け、上から酢味噌をかける。

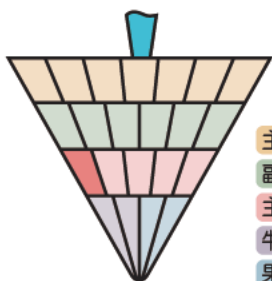
エピソード

漢字では蝦蛄、青竜蝦などと書かれ、三重の地方名としてシャクと呼ばれるところもあります。旬は春から初夏で、子持ちは特に美味しいです。

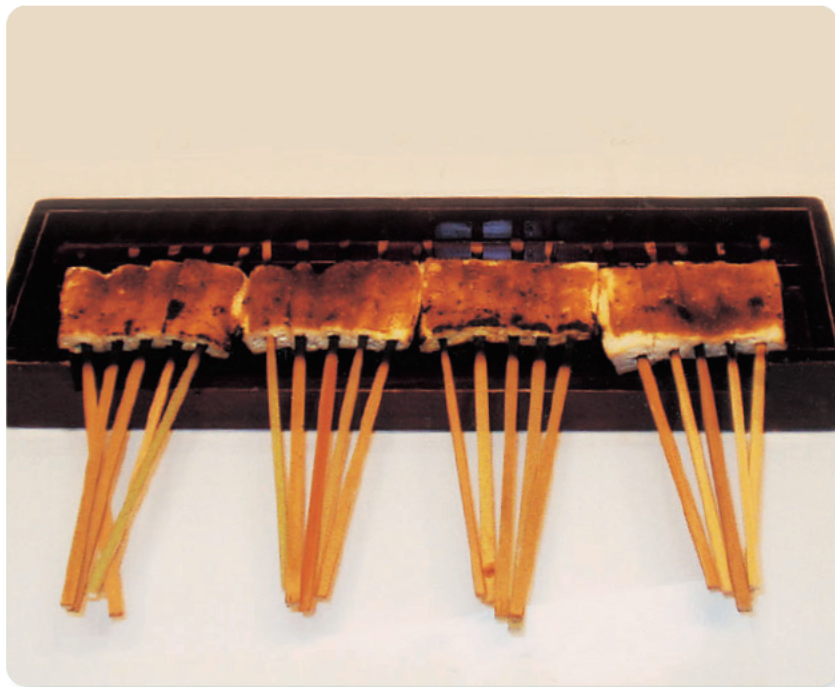
一見えびに似ていますが、えびやかには別のグループに分類されています。特徴は第二胸脚が鎌状になっており、内側にのこぎり状の鋭い歯が並び「捕脚」と言います。これを用いて二枚貝、小型甲殻類、ごか

い、動きの早い小魚なども捕らえて食べます。10~30mの内湾の砂泥地に生息し、夜間活動します。

近年、漁獲量は低い水準で推移しており、伊勢湾のしゃこは水産庁の推進する資源回復計画の対象魚種になっており、漁獲量の増加が目標とされています。この目標を達成するために、休漁期間を設けたり、小型底曳き網の網目の大きさの検討を行ったり、小型のしゃこの放流を推進し、再放流の際の生存率を高めるなどの対応がなされています。



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



豆腐でんがく

材料 (4人分)

木綿豆腐	1丁
【でんがく味噌 (練り味噌)】	
合わせ味噌	大さじ4
砂糖	大さじ1~3
みりん	大さじ1~3
(甘みは、味噌の味により加減)	
だし汁	適宜
木の芽	適宜

作り方

- 味噌に砂糖を入れる。みりんを少しずつ入れて味噌をとく。火にかけてよく練る。甘みを確かめ、濃いときはだし汁で調節する。
- 豆腐をふきんで包み、均等に重石をして水を抜く。(水分を取る際、一度湯通しし、冷やして作ると長持ち。)
- 水抜きした豆腐を8つ切りにする。1つずつ寝かせて、さらに5個に切る。
- 串を通し、両面こんがり焼く。味噌をつけてさっとあぶり焼きをし、器に盛る。

ポイント&アレンジ

季節によって、春は木の芽味噌にし、冬は柚子、その他の季節は青のり、ごま、ねぎを使うとよいです。

エピソード

伊賀といえば「でんがく」といわれるくらい伝統的な食べものです。新鮮な動物性たんぱく質に乏しく、冬は内陸性気候の伊賀盆地では、主要なたんぱく源として活用されていた伝統が今も生きています。

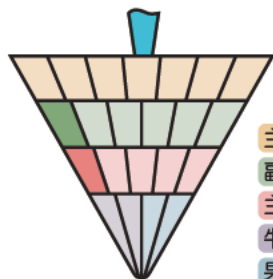
でんがくとは、もともと能の田楽からきたもので、さすが能楽の始祖観阿弥・世阿弥の出身地らしいいわれです。竹串を打った豆腐が白装束を着て能を舞う姿に似ていることから、でんがくと呼ばれるようになったと言われます。

伝統的な伊賀のでんがくは豆腐をよく水切りし、一

丁を8等分します。それぞれをさらに5等分してそれを一組とし、竹串を5本ずつ末広に打ちます。この竹串を打った5本一組を「一手」と呼びます。つまり豆腐一丁から八手のでんがくができます。

伊賀地方では細長い木枠の中に泥土を塗り固めたでんがく専用の火鉢を「でんがくこんろ」と言い、一昔前まではどの家庭にも見られました。これに炭をおこし、一手ずつ焼いていきます。両面に少し焦げ目がつく位に焼けたら、木の芽味噌をわらの穂で作ったはけで塗り、表面が乾いたらできあがりです。木の芽の香りと味噌の香ばしさが、淡泊な豆腐を引き立てます。

でんがくは、木の芽の季節のほか、大みそかに食べるという習慣があります。大みそかに「でんがく」を焼くのは、今年一年の無事を感謝し、新しい年の息災を祈って災を焼き払う、という意味がこめられているとのことです。



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



豚肉



豚肉とトイモの炒め物



材料 (4人分)

トイモ	3本
豚肉	200g
炒め油	大さじ1
塩	小さじ1/2
こしょう	少々



作り方

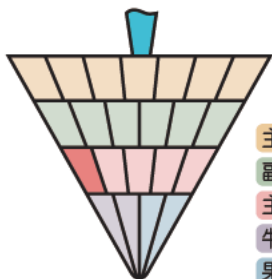
- トイモは皮をむいて大き小ささがく。
- 豚肉は2cm位に切り、トイモと共に炒めて、塩、こしょうで味を付ける。

ポイント&アレンジ

卵を入れてもよいです。

エピソード

三重県では、鈴鹿豚・伊賀豚が育てられています。鈴鹿地方では、良質の水とこの地方特有の朝夕の温度差の激しい気候により、鈴鹿高原豚を養育しています。豚肉は、ほかの肉と異なり、ビタミンB₁含有量が多いです。



ぼら



ぼらのあらい 酢味噌添え



材料（4人分）

【あらい】	
刺身用ぼら	1/2尾
青じそ	4枚
みょうが	4個
【酢味噌】	
味噌	30g
酢	大さじ1
砂糖	大さじ1
だし汁	少々
(味噌をのぼす用)	



作り方

- 1 ぼらは新鮮なものを求め、3枚におろす。
- 2 腹骨、小骨をとって塩をして10分位置き、酢あらいをして冊（さく）どりにする。
- 3 冊（さく）どりにしたぼらを薄くそぎ切りにして氷水に放し身を締める。
- 4 ふきんを敷いた上に氷水から上げたぼらをおき、丁寧に水気をふく。これを器に盛り、青じそを敷いた上にみょうがのせん切り又は白髪ねぎなどのツマを添えて食卓に出すとよい。
- 5 味噌は分量の材料を合わせる。

ポイント&アレンジ

- ・ 酢味噌の他、辛子味噌、もみじおろしも合います。
- ・ 沖ぼらは白身の魚で、あらいや刺身など生で食べるのが美味しいです。
- ・ セロリ、赤ピーマン等の野菜と共に海鮮サラダ風にしても美味しいです。

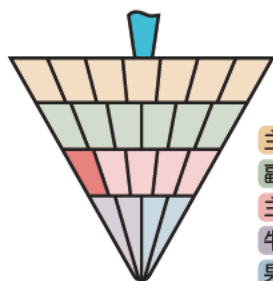
エピソード

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。

ぼらは、春はつつじの花や菜種の花が咲く頃、秋は木蓮の花が咲く頃が旬といわれます。ぼらを「みょうがち」と呼ぶ地域もあります。尾鷲ではつつじの花を「みょうがち花」と呼び、南伊勢町賢浦では春のぼらを「菜種ぼら」との呼び方もします。菜種ぼらの時期は、ちらしずしや押しずしに利用されていました。

人によっては、たいよりもくせがないとも言います。特に、熊野灘でとれる沖ぼらは、臭みがなく絶品と言われます。あらい、刺身だけでなく、塩焼き、フライ、煮付けなど日常のおかずにも工夫されてきました。



泳ぐまんぼう



まんぼうの酢味噌和え

材料 (2人分)

まんぼうの身 120 g

【酢味噌】

白味噌 小さじ3
 砂糖 小さじ2
 酢 小さじ2
 塩 少々
 練りからし 好み

作り方

- ① まんぼうは適当な大きさに切り、手で裂く。たっぷりの湯で茹で、中まで火を通す。ざるに入れ水気をきる。
- ② 白味噌、砂糖、酢を合わせ酢味噌を作る。味をみて好みにととのえる。好みに練りからしを加える。
- ③ まんぼうが冷えたら、まんぼうと酢味噌を合わせよく和える。

エピソード

まんぼうは、魚体（たたみ半枚位）が大きいので、通常、水族館でしか見ることが出来ません。まんぼうは、大抵、船の上で解体されて、切り身の形で、漁港に持ち込まれます。

まんぼうは、漢字では翻車魚、翻車魚などで、体の後ろ半分を切り落としたような奇妙な体形は一度目にしたら忘れられないほど印象的で、他に類似するものはありません。学名のMolaは石臼を意味し、英名sunfish（太陽魚）やheadfish（頭魚）もそのユニークな体形に由来します。

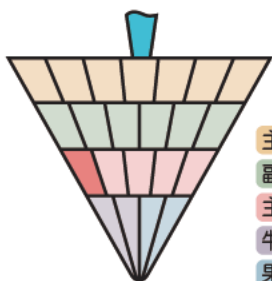
日本では北海道以南の各地で見られます。全長3mと、きわめて大型になりますが、皮が厚いため、肉量はさほど多くはありません。水族館で高い人気を誇ります。

まんぼうはぶりなどを狙う定置網で漁獲される程度で、専門漁はなく、冬から晩春に獲れることが多いです。かつて北牟婁郡紀伊長島町（現 紀北町）は町の

魚がまんぼうでした。東紀州ではポピュラーな食用魚で、水分の多い身は薄いピンク色で見た目は鶏のささみのようです。そのまま肝を加えて煮つける肝和えや、刺身、すき焼き風、しゃぶしゃぶ風、さっと湯通しして酢味噌で、焼いて串にして、食べます。特に好まれるのは干物。コワタ（腸のことでこの地域では百壽ともいう）は好んで干物にします。食感はミノに近く、独特の歯ごたえがあります。

鮮度が落ちたものは生臭みが強くなるためか、多くの場合、地元で消費されます。

尾鷲市の三木浦では、まんぼうを獲るときは、カシキ（炊事係り）がシャモジを持って招くとよいと言われました。また、カシキが鍋のふたを取っておいても、まんぼうが獲れるといえます。南伊勢町の槌柄浦でも、まんぼうは、かつおが「万本獲れる」と言って、とにかく獲りました。そのキモ（心臓）を取っておき、浦に帰ると、カシキ（炊事係り）がそれを氏神様に上げ、「ツヨ！万本授かるように！」と言って拜んだと言います。



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



落花生の煮豆

材料 (10人分)

落花生 (生)	3 カップ
だし汁	適量
砂糖	90g
しょうゆ	大さじ4
酒	少々

作り方

- ① 殻をむいた落花生を一晩水につけておく。
- ② 鍋に落花生と水を入れ、ふきこぼしてあくをとる。(2回)
- ③ 鍋に落花生を入れ、ひたひたになるまでだし汁を入れ、柔らかくなるまで煮る。
- ④ 柔らかくなったら、砂糖を入れてしばらく煮て酒、しょうゆを入れ、味がしっかりしみこむまで煮る。

ポイント&アレンジ

- ・圧力鍋で炊くと早く炊けます。

エピソード

東紀州、志摩、松阪近辺、宮川の落花生収穫地域で食されます。落花生を収穫する秋、実入りの悪い豆を甘く煮豆に炊いたり、他の野菜の煮ごみ(煮物)の中に入れてたりして食べ、殻付きの落花生は焙烙で煎って炒り豆にします。正月用煮豆にもします。