

三重県では副菜となるものとして野菜類は言うに及ばず、海藻類もとても豊富です。1年中緑が絶えないと言われるほど気候温暖な三重県では、地域により特徴が見られるものの、それに応じて料理にも特徴があります。春はたけのこ、ほうれん草、夏にはきゅうり、茄子、秋には各種きのこ、冬には大根、白菜、さつまいもなど多彩です。また海藻も生のものが豊富です。特にわかめなどは、茎や根もそれぞれ適した調理法で調理され、部位の特徴を生かした料理に作られます。

最近では北勢地方中心になばながたくさん収穫されるようになって、新たな食文化を築きつつあります。

ここでは、海藻、野菜を中心とした副菜を取り上げています。



**(1) 海の恵み 海藻**

味付けわかめ  
ひじきの煮つけ  
みるの酢味噌  
めかぶのとろろ  
わかめの茎煮



**(2) 大地の恵み 野菜、大豆、落花生**

ガラガラおろし  
茎の酢煎り(ずいきの酢の物)  
坂本なます  
しいたけのわさび和え  
たこと里芋の炊き合わせ  
トイモの酢もみ  
茄子とあげの煮物  
煮味噌  
のっぺ  
パリパリなます(かみたれなます)  
落花生豆腐



## 味付けわかめ



### 材料

わかめ（乾燥）	40g
<b>【調味料】</b>	
味噌	30g
砂糖	20g
七味とうがらし	少々
水	2カップ



### 作り方

- ① わかめは、水で洗って乾かしたものを使用する。これを4～5cmの長さに切りそろえる。
- ② 調味料をよく煮立て、熱いうちにわかめとよく和える。
- ③ 和えたわかめは盆ざるや巻きす、すだれのような物に広げて4～5時間日に干す。
- ④ その後さらに天火かレンジでカリカリになるまで焼く。

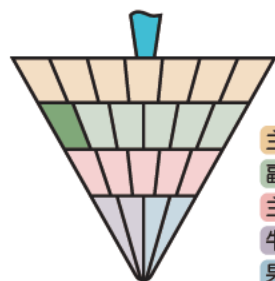
### ポイント&アレンジ、エピソード

坂手島ではこれを「とんがらしわかめ」と呼んでいます。

めかぶの部分を使い、味噌で味付けし、乾燥させ、

保存します。酒の肴やおやつに最適です。

生のめかぶは適当に切って砂糖、しょうゆで煮ると、シコシコとして普通のわかめでは味わえない歯ざわりがあります。



乾燥ひじき



## ひじきの煮つけ

### 材料 (4人分)

ひじき (干)	40 g
ちくわ	小1本
サラダ油	大さじ2
人参	40 g
しょうゆ	大さじ3と1/2
酒	大さじ3

### 作り方

- ① ひじきは、ざるに入れて水の中で砂を落とすように振り洗う。たっぷりの水に15分ほどつけて戻し、水けを切る。戻し汁はとっておく。
- ② ちくわは薄い輪切りにする。人参は短冊切りにする。
- ③ サラダ油でひじきと人参をいため、油がなじんだらちくわを加えて混ぜ①の戻し汁をこして1カップ入れてから、ひたひたになるように水を注ぐ。
- ④ 煮立ったら、しょうゆと酒で調味し、時々混ぜながら4~5分煮る。好みで砂糖とみりん各大さじ2を加えてもよい。

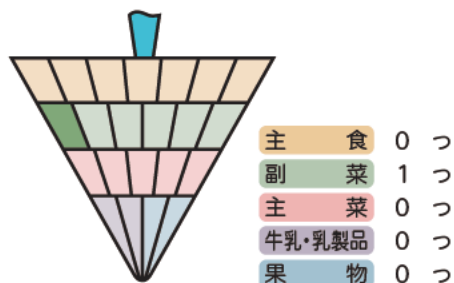
### エピソード

ひじきは、潮の干満により海水に浸かったり、露出したりする岩などに生息します。伊勢志摩から熊野灘にかけての紀伊半島沿岸がひじきの産地です。伊勢志摩地区は静かな湾が多く、ひじきが自生しやすいため、古くから一大産地とされています。伊勢地区がひじきの製造に適している理由は、ひじきの製造に欠かせない真水がとても豊富にあること、雨が少なく、冬でも雪はほとんど降らず、しかし、西風は強いので、ひじきの乾燥にはぴったりである、などの気象条件がよいことです。江戸時代から「伊勢ひじき」として知られ、海路で運び込み加工出荷する拠点でもありました。今も伊勢市付近を中心とする県内約30社の加工業者が輸入品を含め出荷する量は全国第1位です。

志摩地方では、春と秋の年2回、ひじき漁が解禁に

なると、海女らが海岸近くの磯で岩に生息するひじきを鎌で刈り取り、船で浜に運び3日ほど天日干しにします。ひじき漁の季節には浜周辺にひじきの黒いじゅうたんが広がり初夏を告げる風物詩となっています。干したひじきは、さらに加工業者の元で水洗いしてゴミなどを落とした後、大きな釜で数時間蒸し、独特の歯ごたえと柔らかさを出します。広げて天日で2日ほど裏返ししながら干すと茎と葉の部分がバラバラに分かれていきます。目視・金属探知機等で、ごみやその他の不純物を取り除き、袋詰・梱包されて出荷されます。なお、茎は「長ひじき」、葉は「芽ひじき」「米ひじき」などと言われます。米ひじき(芽ひじき)は、伊勢地方では5cmほどの若い芽立ちの部分の干したものを指します。量が少なく珍重されています。伊勢産のものは米価に相当するほど高価なものという意味で、「米ひじき」の名がついたということなのです。





みる文様の例



## みるの酢味噌

### 材料 (4人分)

みる	400g
タンサン (重曹)	少々

### 【酢味噌】

味噌	適宜
砂糖	〃
酢	〃
ごま	〃

### 作り方

- ① みるはごみを取り除き、丁寧に水洗いする。
- ② 鍋にたっぷりの湯を沸かし、タンサンをひとつまみ加えた中にみるを入れて10分ほど茹でる。
- ③ みるが鮮やかな緑色に変わったら冷水に取り、冷蔵庫で冷やす。
- ④ 酢味噌を作る。
- ⑤ 冷たくしたみるを器に盛り付け、別皿に入れた酢味噌を付けながら食べる。

### ポイント&アレンジ

- ① みるを茹でるときグラグラと湯を沸とうさせると、折角のみるの香り (ほのかな青のりの香り) が飛んでしまうので気をつけます。
- ② みるを酢味噌で和えてしまうと、水が出て味噌汁のようになってしまうので酢味噌を付けながら食べるのがポイントです。
- ③ よく冷やすと美味しいです。

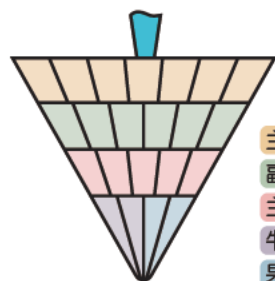
### エピソード

みるは、漢字では「海松」と書く海藻で、外海に面

した湾のような静かな所の海底を這うように生えています。新芽の出る7月8月が旬で、柔らかい若芽を摘んで食べます。色鮮やかな緑色に湯がかれたものは、グリーンの毛糸状の形状色彩になります。英虞湾周辺や五ヶ所湾奥部では、「腹ぐすりになる」と伝えられてきました。「丑の日はうなぎと一緒に食べて暑気払い」「お盆には、精霊さんにお供えするのに欠かせない」と、生活の中に深くとけこんでいます。しかし、近年は、食生活の変化で「みる」を知らない世代も増え、食べる習慣も薄れてきています。

着物が常用された室町・江戸時代には、みるが着物の柄に使われ、みる文様としてもてはやされていました。





わかめの全景、特にめかぶに注目！



## めかぶのとろろ

### 材料 (5人分)

めかぶ (生)	100 g
だし汁	適量
へぎ柚子	〃
しょうゆ	〃

### 作り方

- ① めかぶを細切りにし、熱湯をサッとかけ、すり鉢に入れて箸でかき混ぜ、とろみを出す。
- ② ①にだし汁を加えてのばし、とろろ仕立てにする。
- ③ 好みでしょうゆをかけ、上にへぎ柚子をかざる。

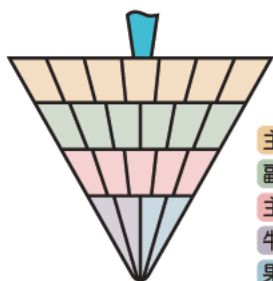
### ポイント&アレンジ

- ・ 生節を削ったものや、干物を焼いてほぐして、好みで入れます。
- ・ 鮮やかな緑色と磯の香りが楽しめます。
- ・ 乾燥し刻んで保存しためかぶ (めひび) も、上記と同じように熱湯をかけ、水を切り、箸でかき混ぜるなどしてとろみを出します。地元ではこれを三杯酢で食べることも多いです。また吸い物や味噌汁に入れても磯の香がして美味しいです。

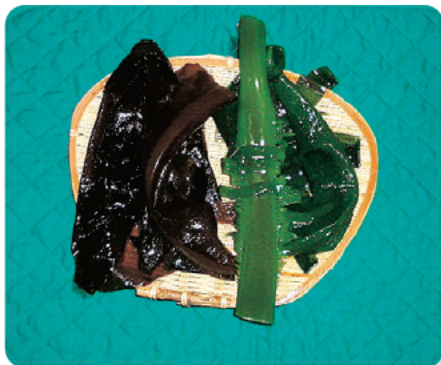
### エピソード

めかぶは、わかめの根に近い部分の両縁にできるらせん状の成実葉を言い、ぬめりがあります。乾燥させて、細く切ったものが市販されています。

日本では古来昆布に次いでよく食用にされるわかめは、若いことに通ずるところから若返り食と信じられ、又縁起物として神饌に供されています。平城京跡から発掘された木簡の1つに「和銅五年(712年)四月二日」、答志島を示す「志摩國志摩郡手節里」から、「海藻根」が納められたことが記されています。



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



わかめ茎の茹でる前（左）と茹でた後（右）



## わかめの茎煮

### 材料（10人分）

わかめの茎（乾燥）	100g
<b>【調味料】</b>	
しょうゆ	90ml
砂糖	50g
みりん	30ml
酒	20ml

### 作り方

- ① わかめの茎は一晩位水につけふやかす。これをよく洗い、熱湯で予め柔らかく煮る。ざるで水をきり、適当に細く切る。
- ② 調味料を沸とうさせ、①の茎を入れてとろ火で煮汁がなくなるまで煮つめる。

### エピソード

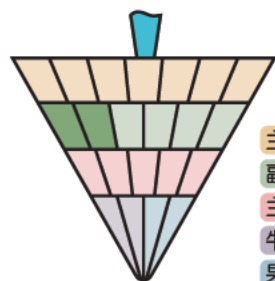
志摩地方では、2月中旬から3月頃、南風が吹く頃になると口あけ（わかめ採りの解禁）となりますが、この口あけの頃のわかめが一番美味しいと言われます。わかめは、生のままでは保存性が劣るため、主に塩蔵わかめ、干しわかめに加工されます。

わかめは漢字では若布、若芽、若目と書かれ、根に

近い部分の両縁にできるらせん状の成実葉はめかぶ（めひび）、葉の中央の茎状のすじはミチといわれ、適度の大きさに切って佃煮として利用されます。

干しわかめは例年2月中旬から3月中旬まで天日干し作業が行われ、潮風に揺れるわかめは春を告げる風物詩となっています。近年では乾燥機の普及や後継者不足で鳥羽市内でも天日干しは珍しい風景になりつつあります。





鬼おろし器



## ガラガラおろし

### 材料 (4人分)

大根	550 g
塩	少々
にぼし	25 g
酢	ひたひた
油揚げ (小)	2 枚
ちくわ	1 本
ねぎ	1 本
みかん	1/3個
ごま	20 g

### 【調味料】

赤味噌	大さじ 1
白味噌	大さじ 1
砂糖	小さじ 1強

### 作り方

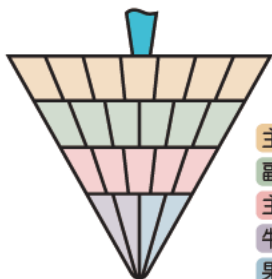
- ① 大根は鬼おろし器でおろし、塩をしておく。
- ② にぼしは頭と内臓を取り除き、細かくさき、ひたひたの酢に漬けておく。
- ③ 油揚げ、ちくわ、ねぎ、みかんを細かく切る。おろした大根を搾る。
- ④ すり鉢でごまをすり、調味料を加えよく混ぜる。  
④の中に②と③を加え、混ぜ合わす。器に盛りつけみかんの皮のみじん切りをふる。

### ポイント&アレンジ

- ① 大根の搾り具合は70%位絞ります。100%まで絞るとパサパサとなり美味しさが損失します。
- ② にぼしは酢を十分吸収させた方が柔らかくなるので、調理する前日につけておくといいです。
- ③ みかんでもよいが柚子が「ガラガラおろし」本来の食材です。

### エピソード

この郷土食は鈴鹿市下大久保町の「ガラガラおろし」ですが、その他にも三重県では菰野町下野「ガリガリおろし」、松阪市嬉野町合野「ガタガタおろし」などがあり、地域により呼称や材料が異なります。



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



赤ずいきの茎



## 茎の酢煎り (別名 ずいきの酢の物)



### 材料 (4人分)

ずいき	100g
油	少々
砂糖	大さじ2
しょうゆ	大さじ1強
酢	大さじ1



### 作り方

#### 【下ごしらえ】

- 1 ずいきは新聞紙に包んで2日おく。
- 2 ずいきの皮をむいて、手でちぎり、塩でもみ半日ほどおく。
- 3 熱湯を通して絞る。

#### 【作り方】

- 4 フライパンに油をひいて、ずいきを強火で炒める。
- 5 砂糖としょうゆを入れ煮る。
- 6 煮汁がなくなってきたら酢をいれ、一煮立ちした後、火を止める。

### ポイント&アレンジ

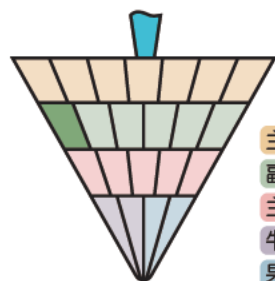
茎を食べるのは赤ずいきが適しています。

### エピソード

鈴鹿市の鈴峰地域では昭和30年頃までは多く栽培されてきました。そのため、煮物や酢の物にしたり、乾燥して冬の保存食に利用してきました。

また、津市芸濃町は、現在でも主要な生産地であり、地域特産品として栽培しており、その多くを京料理の食材として京都に供給しています。





摘果みかん



## 坂本なます

### 材料 (4人分)

しいたけ	4枚
ごぼう	40g
れんこん	40g
たけのこ	40g
人参	40g
大根	100g
こんにゃく	50g
だし汁	200ml
酢	50ml
酢漬けさんま	1尾
柚子	適宜
生姜	〃

### 【調味料】

砂糖	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
塩	小さじ1

### 作り方

- ①さんま以外の材料を約1cm幅に斜めに切る。
- ②①の材料を煮えにくいものから入れて均等に火を通し、調味料で味付けする。
- ③最後に酢を入れて煮る。
- ④酢漬けさんまを、1cm巾の斜めに切り、③と和える。
- ⑤柚子の皮を薄くそぎ、細く切ったものや生姜の粗みじんが入る。

### ポイント&アレンジ

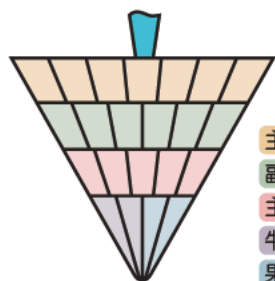
色は白っぽく仕上げます。  
酢でしめたさんまを入れるのが特徴です。

### エピソード

これは、東紀州地方の郷土食です。御浜町の奥の坂本地区を中心に作られるもので、この名前があります。

お目出度いときや不祝儀の時などの人寄せごとの際に作られる、一種の煮なますです。

東紀州では、さん酢（だいだいの一種の絞り汁）や、摘果みかんなどの絞り汁を、食酢に混ぜて、酢のきつさを和らげて使うことが多いです。摘果みかんとは、みかんの木から適宜間引きする実のことで、固く酢っぱいが、酢に混ぜることで、酢っぱさが和らぎます。資源の有効活用にも役立ちます。



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



干しいたけ



## しいたけのわさび和え

### 材料 (6人分)

干しいたけ	15枚
戻し汁とだし汁	1カップ

#### 【調味料】

酒	大さじ2
砂糖	大さじ1と1/2
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ1と1/2
わさび	小さじ1

### 作り方

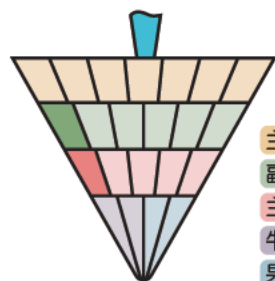
- 1 干しいたけは水にもどし、石づきをとる。
- 2 しいたけの戻し汁とだし汁でしいたけを煮る。
- 3 煮上がったら調味料を入れ、中火で時間をかけて煮含める。
- 4 しいたけが冷めてから、小口切りにして食べる直前にわさびで和える。

### エピソード

しいたけの生産地松阪市飯高町で日常よく食べられている郷土食です。

しいたけの風味がわさびととけあいお総菜、酒の肴に大変よいです。





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



里芋



## たこと里芋の炊き合わせ

### 材料 (4人分)

地だこ (生)	450 g
里芋	500 g

#### 【調味料】

酒	大さじ3
みりん	大さじ1
砂糖	大さじ2
しょうゆ	大さじ3
二番だし	500ml

### 作り方

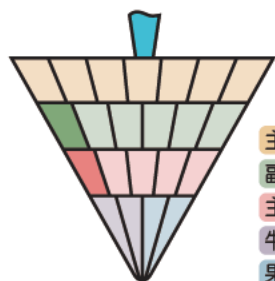
- 1 内臓を取り除いて塩で揉んで下処理をしたたこを適当な大きさに切る。
- 2 里芋は皮をむいてこれも適当な大きさに切っておく。
- 3 深めの鍋にたこ、里芋、だし汁を入れて強火にかける。
- 4 沸とうしたら火を弱めてアクをすくい、落しぶたで5、6分煮た後で酒、砂糖を加えてしばらく煮てからしょうゆ、みりんを入れて落しぶたをして柔らかくなるまで煮る。この間時々煮汁をすくってかけ、味を全体になじませる。
- 5 深めの器に盛り煮汁をかける。上に柚子の皮のせん切りを添えてもよい。

### ポイント&アレンジ

里芋のほかに大根やじゃがいもなどほかの野菜と煮ても美味しいです。

### エピソード

10月に行われる津八幡宮祭礼にもたこと里芋を炊き合わせた料理が神饌のひとつとして供えられて、八幡町の古い氏子の家では祭りにこれを調える習慣が現在も残っています。



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



トイモ



## トイモの酢もみ

### 材料 (4人分)

トイモ	4本
なまり節	100g
生姜	適量
青じそ	〃

### 【三杯酢】

酢	大さじ3~4
砂糖	大さじ5
塩	小さじ1/2
薄口しょうゆ	小さじ1

### 作り方

- トイモは皮をむいて、大きくさがきにし、軽く塩を振って揉む。さっと洗って絞っておく。
- なまり節は骨を除いてほぐして、せん切り生姜・青じそと三杯酢を混ぜ味を付ける。
- 小鉢に中高く盛り、針生姜を天盛りにする。

### ポイント&アレンジ

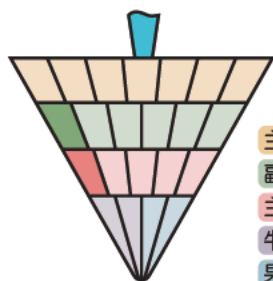
トイモとなまり節は、盛りつける直前に混ぜ合わせます。

### エピソード

東紀州ではトイモ、中勢地域ではハスイモと呼ばれる里芋で、芋を食べず青い茎を食べます。東紀州では酢の物のことを「酢もみ」と言います。味噌汁に入れたりもします。あくが強く、揉むと手が痒くなること

があります。乾燥させて保存し、水で戻して煮物にするとシャキシャキとした歯ごたえがあります。また東紀州は魚が多いので、なます、瓜やきゅうり等の酢の物には、必ず魚類を使います。あじ、さんま、いわし、たちうお、こはだ、さばなどを塩じめ、酢じめをして入れたり、とんぼしびを酢でしめて入れる。その中で、なまり節（生節）は、かつおを茹でて半乾燥したもので、保存食品です。なまり節は保存が利くので忙しいときや急ぐときに重宝し、東紀州では日常的によく利用します。





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



## 茄子とあげの煮物

### 材料 (5人分)

茄子	5本
油揚げ(中)	5枚

#### 【調味料】

薄口しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ2
だし汁	300ml

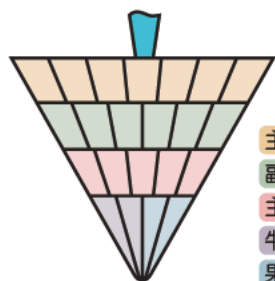
おろし生姜	適宜
-------	----

### 作り方

- ① 茄子は、縦2つに切り、切れ目を入れる。
- ② 油揚げは、湯通しし一口大に切る。
- ③ 鍋に調味料を入れ、①、②の材料を入れ煮る。器に盛り、おろし生姜を天盛りにすることもある。

### エピソード

中勢地方で、七夕まつりのときに食べる郷土食です。



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



煮味噌の材料



## 煮味噌

### 材料 (5人分)

味噌	100g
干しいたけ	20g
人参	60g
ごぼう	60g
にんにく	1片
すりごま	100g
はちみつ	100g
だし汁	2と1/2カップ
ごま油	少々
砂糖	好み

### 作り方

- 1 戻した干しいたけ、人参は細かくきざむ。ごぼうは細かいささがき、にんにくはみじん切りにする。
- 2 鍋にごま油を入れ、にんにくを炒め、ごぼう、しいたけ、人参を入れ充分火が通るまで炒める。
- 3 ②に味噌、はちみつ、すりごま、だし汁を加えて弱火で練るように煮る。(砂糖は好みで加える。)

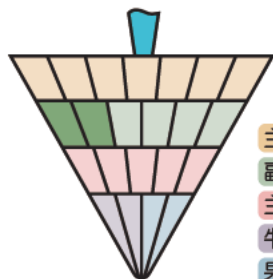
### ポイント&アレンジ

とろ火にしてゆっくり時間をかけて煮込むと日持ちがします。

### エピソード

煮味噌は、大紀町で広範囲に常備菜として作られています。





のっぺの材料例



## のっぺ

### 材料（4人分）

里芋	4個
人参	1/2本
大根	1/4本
こんにゃく	1/2枚
油揚げ	1枚
ちくわ	1本
干しいたけ	4枚
ごぼう	1本
かまぼこ	1枚
れんこん	1/2本
たけのこ	1/2本

だし汁（煮干し） 400ml

### 【調味料】

みりん	大さじ4
酒	大さじ2
塩	少々
しょうゆ	大さじ4
砂糖	大さじ3

### 作り方

- 野菜等の具を①～⑩の下処理をする。
  - 里芋は皮をむき、一口大に切り、茹でてめりりを取る。
  - 大根は皮をむき、輪切りまたは乱切りにして、米の研ぎ汁で茹でておく。
  - 人参は皮をむき、輪切りまたは乱切りにして茹でる。
  - 干しいたけは戻して、2つまたは4つに切る。戻し汁は残す。
  - ごぼうは皮をこそげ斜め輪切り、又は乱切りにして茹でる。
  - ちくわ、かまぼこは適当に切る。
  - 油揚げは、油ぬきし、適当に切る。
  - こんにゃくは少したたいて茹でて、隠し包丁を入れて適当に切る。ちぎりこんにゃくでもよい。
  - れんこんは皮をむき、厚い輪切り、又は乱切りにし、茹でる。
  - たけのこは茹で、茎に近いところはいちょう切り、穂に近いところは櫛様に切る。
- 煮干しでとっただし汁、しいたけの戻し汁に調味料で味付けし、下処理した具を入れて煮る。

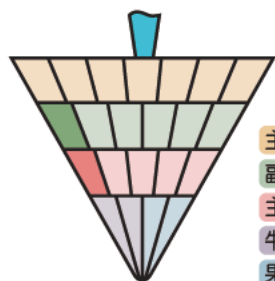
### ポイント&アレンジ

- 用いる材料の種類と量、切り方は、適宜加減出来ます。

### エピソード

伊賀食文化圏では、寒いときの人寄り事（結婚式、法事、祭りなど）には、まずのっぺが作られました。

今では、日常の惣菜になっています。大鍋で炊き、何回煮直しても、おいしく食べられるように、最初は薄味に煮ます。献立に窮するときには「今日のはのっぺにしようか」と家庭料理の定番となっています。新潟県にも「のっぺ」があり、よく似ています。新潟では祝儀には丸く、不祝儀には三角または乱切りに切ると言います。



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



パリパリなます用おろし器



# パリパリなます

(別名 かみたれなます)

## 材料 (15人分)

大根	1.5kg
さばの酢漬け	1本分
ねぎ	60g
鷹の爪	1~2本
塩	小さじ1

### 【酢味噌】

白すりごま	35g
白味噌	75g
酢	40ml
砂糖	大さじ3

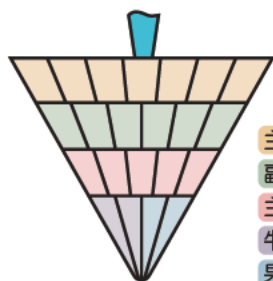
## 作り方

- ① 大根はパリパリなます専用の道具で突き、塩をする。
- ② ①の大根の水がでてきたら絞り、ねぎの小口切り、鷹の爪の細かくしたものを入れ、酢味噌であえる。

## エピソード

山の神の行事のときにも作られます。





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



## 落花生豆腐

### 材料 (10人分)

落花生 (生)	1カップ
水	4カップ
本葛	1カップ
水	1カップ
八方だし	適量
(だし汁8 : みりん1 : しょうゆ1)	

### 作り方

- ① 殻を除き、一晚4カップの水につけた生落花生を水と一緒にミキサーにかける。これをこし、カスは捨てる。
- ② こした液を鍋に入れ、沸とうさせ、本葛（水1カップで溶いておく）を入れる。このとき、全体を滑らかに糊化させるため一旦火を止め、全体が混ざったら再び火かける。
- ③ 葛が糊化するまで焦がさないようよく練る。
- ④ 水で濡らした流し箱に糊化した②を流し入れ、平らにし、冷やし固める。表面が固まったら、型ごと水につけて冷やし固める。
- ⑤ 固まったら、型から取り出し、食べやすい大きさに切って器に盛り、八方だしをかけて供する。

### ポイント&アレンジ

- ・落花生は柔らかくなりにくいので、必ず一晚は浸水します。

### エピソード

大紀町大内山の郷土食。11月から3月頃まで作られます。

食材を使用すると必ず廃棄する部分が出てきます。例えばかつおの場合、魚を捌いたら中骨や「はらも」といって腹びれを含む両側の油に富んだ部分は頭と共に身からはずされますが、中骨はそのまま塩を振って焼き目が付くまで焼くと竈焼き（かまやき）といい、香ばしくて美味しいです。はらもはあぶらがのってバターで焼いてもいいです。その他1匹から1つしかとれない「へそ」は珍味として珍重されますが、こりこりしておいしく、捨てる場所がありません。

小さい魚の中骨は唐揚げにすると、「骨せんべい」と言ってぱりぱりして美味しいです。さめは全国でも食べる地域は珍しいのですが、三重県では珍重されてお目出度いときに食べられますが、残った皮はゼラチン質に富むのでこれを利用する料理があります。海の産物のみならず、野菜などでも多くの工夫がなされています。

さらに「医者いらず」という食べ方があり、このように三重県では、残り物を最後まで利用し尽くすという精神が旺盛です。このような食べ方は食料の乏しい時代の工夫の賜でしょうが、栄養学的に理にかなっているところが素晴らしいと思います。

ここでは、廃棄してしまっている食材について取り上げています。

あじの骨せんべい

医者いらず

さつまいもの茎（グリーンストーク）の油炒め

さめの皮の煮こごり（こごり）

ぶりごはん

へその塩焼き

## 5

### 余すことなく利用する 英知の結晶

