

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



あじの骨せんべい

材料 (4人分)

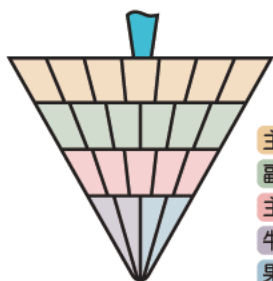
あじの中骨	8枚
片栗粉	適宜
揚げ油	適宜
塩	少々

作り方

- ① あじを3枚おろしにし、中骨をまとめる。
- ② 薄く片栗粉を振り、中温の油でじっくり揚げる。
- ③ 揚げたら軽く塩を振る。

エピソード

あじ以外の魚を利用することもできます。うなぎの骨せんべいは味わいがあって有名です。



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



医者いらず



材料

煮魚の食べた残り
熱湯または熱いお茶



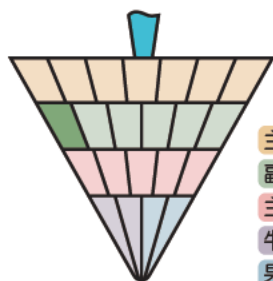
作り方

- ① 煮魚を食べ終わった皿に、熱湯または熱いお茶をかける。
- ② 湯の中に浸かった魚の骨を洗うように僅かの身を振り落とす。
- ③ 魚の骨をそっと引き上げ、薄まった汁をその中に振り込まれた身とともに飲む。

エピソード

海の産物に恵まれている三重県、特に東紀州や伊勢志摩食文化圏では、煮魚を食べた後に残った頭や骨、煮汁に、熱湯や熱いお茶をかけて骨に残った魚の身をほぐし出し、煮汁を薄めて、そば湯のように飲みます。

これを医者いらずと言うのですが、魚の身を余すことなく利用できるし、煮汁に溶出した栄養素を体に取り込むことが出来ます。このようなことから付けられた名前です。中南勢では「骨茶（ほねちゃ）・こつちゃ・こつゆ」とも呼ばれています。使用される魚はどんな魚でもかまいません。



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



さつまいもの茎



さつまいもの茎の油炒め

(別名 グリーンストークの油炒め)

材料 (4人分)

さつまいもの茎 (グリーンストーク)	300 g
油	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
ごま	小さじ2

作り方

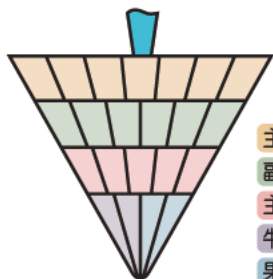
- さつまいもの茎は洗って、食べやすく2 cmほどの長さに刻み、水につけあく抜きする。
- フライパンに油を熱し、①をよく炒める。しんなりし、柔らかくなったら、しょうゆで味付けし、仕上げにごまをふり入れる。

ポイント&アレンジ

志摩市大王町はゴセンガンと言う品種の葉柄を用います。青白く、柔らかいです。しかし、どんな品種でも作ることができます。山菜感覚で美味しいです。ベーコンを入れ、炒めるとさらに美味しくなり、若者向き料理となります。

エピソード

地元では、さつまいもの茎のことをグリーンストークと呼んでいます。



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



しゅもくざめ



さめの皮の煮こごり (別名 こごり)

材料 (20人分)

さめの皮	1kg
(茹でたもの600g)	
人参	100g
ごぼう	100g
生姜	30g
水	3カップ

【調味料】

しょうゆ	100ml
砂糖	50g
みりん	30ml
酒	50ml

作り方

- ① さめの皮は、あらかじめ茹でて、皮のざらざらを取る。(1kgのさめの皮は、湯がくと600g位になる) そのあと、薄く刻んでおく。
- ② 人参は短冊切り、ごぼうはささがき、生姜はみじん切りしておく。
- ③ 調味料を合わせて野菜を煮る。ある程度煮えたら薄く刻んださめの皮を入れる。沸とうしたらあくをすくう。
- ④ 柔らかくなったら、15~20分炊き込み、型に流し入れて、冷ます。
- ⑤ 食べやすい大きさに切り分けて、盛り付けて供する。

ポイント&アレンジ

- さめの皮は茹ですぎないこと。茹ですぎると、固まりにくくなります。
- さめの皮のざらざらは、指で取ることが出来ます。しかしかなり手間のかかる作業です。
- さめの皮は、秋にたくさん入手しておいて、茹でて薄く刻んで600gずつ小分けして冷凍庫に保存すると、1年中作ることが出来ます。また2回目からは簡単に作れます。

エピソード

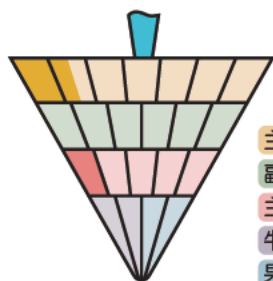
伊勢市一色町で、今も冬期に作られます。「さめのこごり」または単に「こごり」とも呼ばれています。伊勢市神社回りや朝熊町でも食べられているとのこと。日常に食べますが、お正月にも食べます。子どもから

大人まで食べられ、大人では酒の肴としても好まれます。

さめの皮は今ではスーパーでも売られていますが、昔は志摩の方であがったさめの皮を、「今日はさめがきたで買(こ)うてえな」と魚屋さんが売りに来たそうです。しかしさめの皮は今でも1年中手に入るものではなく、大体11月から3月位に入手します。

さめの皮にはゼラチン質が多いため、冷蔵庫が無くても十分に固まるので、昔の冷蔵庫の無い時代の生活の知恵であったのかも知れません。

今回の作り方はみえ食文化研究会が、一色町の竜田さん、川端さんに教えていただきました。さめの皮の煮こごりについて、「さめの皮を食べるなんて」という軽蔑的なことばと、さめの皮は安いものだが、「その手間が大変なので生活に余裕のある人でないとなかなか食べられない」という相反する考えがあるらしいことが聞かれました。



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



ぶりごはん

材料 (6人分)

米	3カップ
水	2と4/5カップ
ぶりのアラ	適量
人参	100g
ごぼう	100g
しいたけ	3~5枚

【調味料】

酒	大さじ3
しょうゆ	大さじ4
みりん	大さじ2
砂糖	大さじ1
塩	小さじ1/2

作り方

- ① 米は、洗ってざるに上げる。
- ② ぶりのアラは、きれいに洗ってごはんを炊く釜に入る位に大きく切り分ける。
- ③ ごぼうはささがきにして水につけてからざるに上げる。人参は、小さい短冊切り。しいたけは、細切り。
- ④ 釜に①の米を入れ、水・人参・ごぼう・しいたけを入れ、その上に②のぶりのアラをのせる。調味料を合わせて上からまわしがけるように入れて炊く。
- ⑤ ごはんが炊き上がったら、ぶりのアラを取り出す。このときぶりの身は残してごはんに混ぜる。

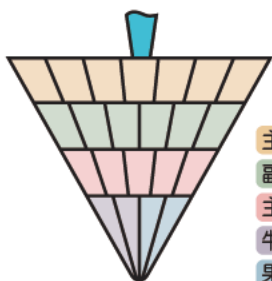
※ 好みにより、食べるときに生姜のせん切りか、みじん切り、木の芽を上のにのせてもよい。

エピソード

大紀町錦は、ぶりを使った料理が美味しいところで、いろいろな料理のあと、ぶりの「アラ」で、ぶりごは

んを炊きます。

寒ぶりは、12月~2月で、春ぶりは3月~4月頃で、寒ぶりより春ぶりの方がよく獲れます。



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



ほら



へその塩焼き



材料 (4人分)

ほらのへそ	4個 (4尾分)
塩	適量



作り方

- ほらの内臓の胃の部分からへそを取り、水できれいに洗い、水気をふき取り、ぱらぱらとへそに塩をふり、中まで火が通るように焼く。または串に刺して焼く。

ポイント&アレンジ

- 盛り付け方に工夫し、珍味の雰囲気を出すとへその値打ちも上がり珍味らしくなります。
- へそは塩こしょう味にし、油少々で炒めても美味しいです。鶏の砂肝と同様の歯ざわりがあります。

エピソード

ほらの食性は付着珪藻類やプランクトンなどを砂泥とともに食べるため胃袋の一部にそろばん玉のような形の筋肉質の内臓があり鶏の砂肝のような働きをしています。通称「ほらのへそ・そろばん玉」と呼ばれ、一匹に一個しか取れない珍味です。