

材料を無駄にしない もう一つの知恵 保存食

6

食材が一時に大量に入手できたときや何か不時のときに備えて、保存する方法として食品の加工も、三重県では多くの方法があります。




魚介類の加工品には種類も多いですが、多くの物は主菜や前菜に利用されます。例を挙げますと、かつおの加工品としてかつお節があります。かつおを3枚または5枚に下ろして煮熟します。これの骨を除いて半乾燥したものがなまり節です。煮釜から取りだし、室で乾かし、更に焙乾、かび付け、これらを繰り返して出来上がります。長い工程と時間をかけて仕上げます。なお、なまり節は保存が効くので重宝で、東紀州では日常的によく利用されます。ここまで乾燥食品でなくとも、いろいろな魚の干物もたくさん作られます。

野菜類は主に漬け物に加工されます。三重県では野菜の食べ方として、生鮮野菜の他に多くの漬け物にして食べますし、大変美味しいです。朝熊小菜の漬け物、伊勢たくあん、茎漬け（八頭の茎であるずいきを赤しそで漬けた物。皮をむいて刻み、ごはんと共に食べるとさっぱりした酸味があり、美味しいです。）などは伝統的な三重県の漬け物です。また、高菜の漬け物はめはりずしにすることによって独特の美味しさがあり、めはりずしと共に三重県の代表的な郷土食になっています。

さつまいもはきんこ（茹でて干したもの）に加工することで、保存性と別の美味しさが醸し出されます。

ここでは、佃煮、干物、漬物を中心に取り上げています。

(1) 魚介類加工品



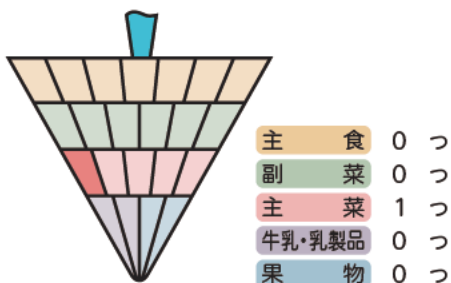
あゆの甘露煮
かいずの干物
からすみ
こうなご（小女子）のくぎ煮
さめのたれ
さんまのみりん干し
しおから（しよっから）
しぐれ蛤
釜揚げしらすの生姜酢和え
なまり節の炊き合わせ・かつお節
煮魚（にうお）
はんぺんの澄まし汁
干しだこ

(2) 漬物

朝熊（あさま）小菜の漬物
伊勢たくあん
きゅうりのきゅうちゃん漬け
茎漬け
椎茸の酒粕漬け
しま瓜（白瓜）の粕漬け
高菜漬け
鉄砲漬け
日野菜のきざみ漬け（当座の即席漬け）

(3) その他保存食

いもがら（干しずいき）の煮物
きんこ
こんにゃく
豆味噌



(1人分小1尾を目安としています)



わらずとにさした素焼きあゆ



あゆの甘露煮



材料

あゆ(素焼き)	1kg
【調味料】	
しょうゆ	1カップ
砂糖	250g
酒	大さじ2
みりん	少々
番茶	適量



作り方

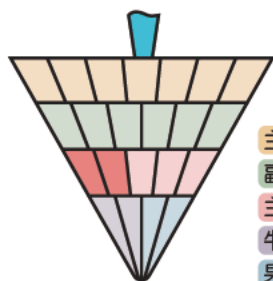
- 1 素焼きにし、乾燥させたあゆの骨を柔らかくするためにひたひたの番茶で1時間位煮る。
- 2 分量の調味料と水を入れ、とろ火で3時間位煮る。
- 3 仕上がりにもりんを少量入れてさらに煮汁がなくなるまで煮る。

ポイント&アレンジ

甘露煮はじっくり火を通すので日持ちがよくなります。つまり、冷蔵庫のない時代の保存食です。あゆの甘露煮はあゆがどっさり獲れたこの地だからこそ生まれた郷土食と言えるでしょう。

エピソード

冬になると、各家庭では串に刺して素焼きし、更にわらずとに刺したりして乾燥させたあゆが風物詩のようにみられます。



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

(1人分1尾を目安としています)



かいずの干物

材料

かいず（黒だいの幼魚）
たまりしょうゆ

作り方

- 新鮮なかいずを背開きにしてたまりしょうゆにくぐらせて天日に干す。

ポイント&アレンジ

身からじっくりとこんがり焼いて、皮はあぶる程度にします。

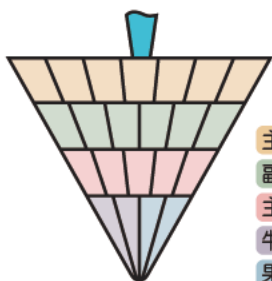
時期は10月中旬から11月中旬頃で、鳥羽市浦村町元浦の手の平サイズのものが最高です。

みりんや砂糖を入れるところもあります。

エピソード

かいずは黒だいの2、3年魚の幼魚名で、成魚を黒だいと呼んでいます。西日本ではチヌと呼ばれます。釣りの対象として人気のある出世魚です。性転換をする魚でも有名。0歳魚では性的に未熟な雄だけで、1～2歳魚の頃は雌雄同体で、5年以上体長25cmに成長すると雄と雌に分化します。遊漁の対象として人気があり、毎年、稚魚の放流が行われ、資源管理が行われています。

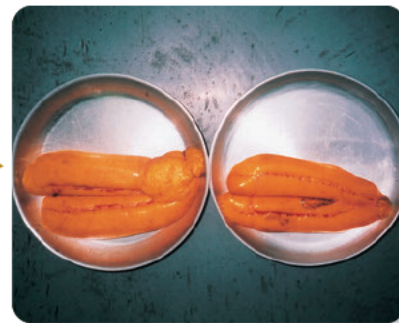
鳥羽市在住の杉田トモ子さんにみえ食文化研究会が、かいずの干物の作り方を伺いました。



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



ほらの卵巣



生



食前



干上がり



干す

からすみ

材料

ほらの卵巣
塩

作り方

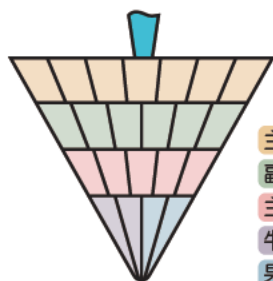
- 1 腹皮を少しつけたまま、卵巣を傷つけないように取り出す。
- 2 卵巣に張りめぐる血管の血を水につけて抜く。
- 3 水に塩を溶かした液の中に漬け、塩をする。
- 4 水で洗って干す。
- 5 天日乾燥し干し上げる。2週間から20日間くらい。
- 6 雨の日は一時冷蔵庫に取り込み、天日に干す。
- 7 天日に干している間は、2時間おきに返して色よく仕上げる。
- 8 薄く切って、供する。

エピソード

からすみは、ほらの卵巣を塩漬けし、天日で干したものです。仕上がった形が中国の墨「唐墨」に似ていることから「からすみ」と名付けられました。

ほらは「伊勢鯉」や「名吉(みょうぎち)」と呼ばれ成長とともに、呼び名が変わり、若い頃を「いな」と

呼びます。元気よく飛び跳ねるいなは姿は威勢良く見え「イナセ」という言葉の語源は「いな」にあるようです。祝い物の鯛が使えない時代は、祝い用魚となっていました。子どもの祝い魚、新築の祝い魚などには欠かせないほらでした。今でも神事の供え物、庖丁式、盤の魚、真魚箸神事などにはなくてはならないほらです。



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

(1人分10gを目安としています)



こうなご



こうなご (小女子) のくぎ煮

材料

こうなご	400 g
【調味料】	
中ざらめ	80 g
濃口しょうゆ	80 ml
酒	80 ml
みりん	40 ml
生姜	20 g

作り方

- 鍋に中ざらめ・濃口しょうゆ・酒・みりんを入れ火にかける。
- 生姜はせん切りにする。
- こうなごは、さっと洗い、ざるにあげ水気をきる。
- ①が煮立ちざらめが溶けたら、③をパラパラと全体に入れ、②の生姜も加え、煮汁が少なくなるまで煮る。
- 煮汁が少なくなってきたら、火を弱め全体を何回か鍋返しして、焦がさぬように煮切る。
- 鍋から皿に移し、広げて冷ます。

ポイント&アレンジ

こうなごは、水につけると鮮度が落ち始めるため、調理直前に洗うとよいです。

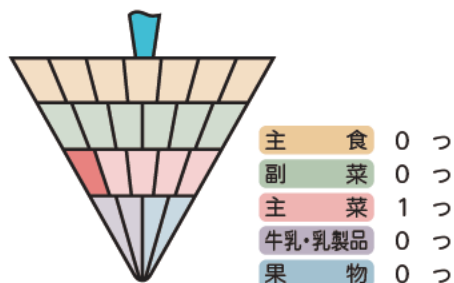
こうなごの鮮度が悪いと釘のように真直ぐに煮えないので、鮮度のよいものを使います。

生のこうなごを三杯酢で、また、しょうゆ、酒、みりんでさっと煮て卵でとじる食べ方もあります。成魚は、干してから佃煮や、てんぷらとして食べます。

エピソード

春の訪れを感じさせるこうなごです。12月中旬～1月伊勢湾口部で産卵し、ふ化した稚魚は潮流によって湾内に入ってきます。2月下旬～3月初旬が伊勢湾のこうなご漁の解禁です。

くぎ煮にするのは、獲れたての鮮度のよい、体長3～4cmのものを調理します。くぎ煮とは錆びた釘のように見えることから「釘煮」と呼ばれます。



(1人分小1切を目安としています)



しゅもくざめ



さめのたれ

材料

さめの切身
塩
みりん
しょうゆ

作り方

- ・塩たれは厚さ1cmほどの板のような切身にして塩をふり、天日に干す。
- ・味たれは、厚さ数ミリの薄い切身をみりん、しょうゆの合わせたれにつけ、天日に干す。
乾燥日数は1日～3日程度で、半乾きと言った状態である。

ポイント&アレンジ

【食べ方】

焼いて熱いうちに身を割いたり、細く切ったりして食べます。

エピソード

「さめのたれ」または「さめんたれ」と言い、さめの干し物のことです。身は白く柔らか、弾力があって、味は淡泊、ふぐやかかわはぎに似ています。

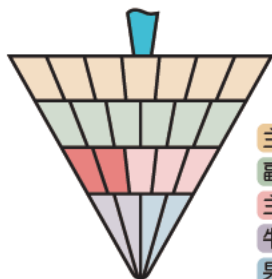
さめの干物は、伊勢の家庭では日常からごはんや弁当のおかず、酒の肴などとして馴染んだ、ごく一般的な食べ物です。さめのたれには、「塩たれ」と「味たれ」の2種類があり、「塩たれ」は古代からの製法で、「味たれ」は、大正時代に作られ始めたと言います。

“たれ”と言う呼び方は、切り身にして、振り分けにして干した様が、垂れているように見えることから、

付いた名前とも、“たり塩”をして干したことからとも言われています。

これは、奈良時代の木簡に、三河湾の篠島から天皇に献上された荷札に「佐米楚割(さめすわり)」とあり、これがさめの干物であると言われています。伊勢にさめの食習が残ったのは、神宮の神饌に欠かせない品であったため、干鮫、乾鮫と言ひ、江戸時代の神楽の御膳や宿の食膳にもあり、一般も食べていたと言います。神宮の古代食が一般にまで残る典型です。

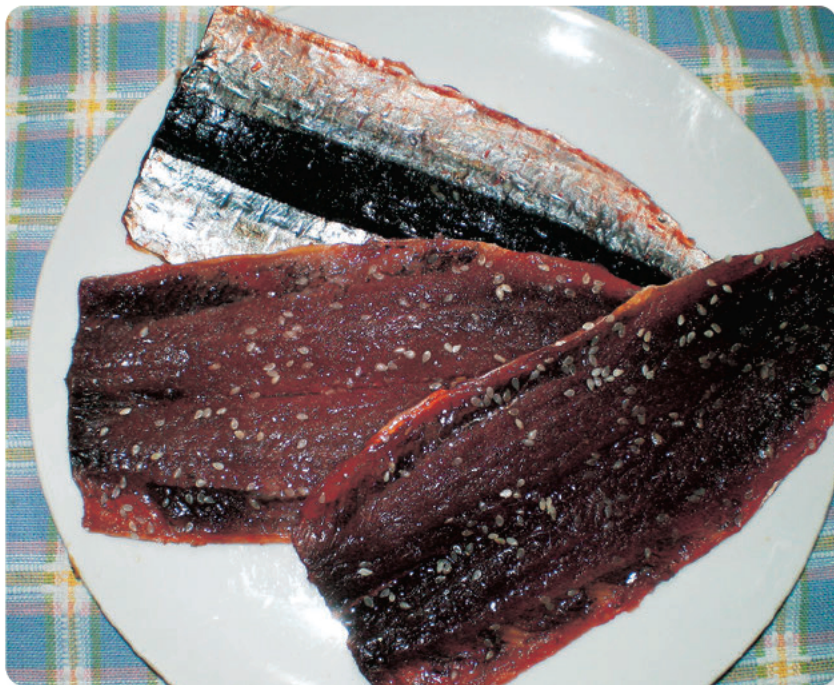
志摩地方では、「さめなます」を食べる習慣があります。ねこざめの刺身をサッと茹でて冷水にとり水気を切って酢味噌とおろし生姜で食べます。さめはその漢字に「交」が付くので、人々が交わる縁起のよい魚と言うことで、お正月や祝いの膳には必ず「さめなます」を食べると言います。



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



さんまのすだれ干し



さんまのみりん干し

材料 (4人分)

さんま 4尾

【つけだれ】

濃口しょうゆ 1/4カップ

酒 1/4カップ

砂糖 1/4カップ

中ざらめ 1/4カップ

白ごま 適量

※みりんは使わない。炙るとき焦げるので日本酒を使う。

作り方

- さんまは頭をとり、腹開きする。塩はしない。
- つけだれ(基本)を混ぜ合わせ、煮冷ました液をその都度作る。
魚の種類・大きさ・脂肪分・天候など考慮し水を加えるなど幾分か減する。
- 干し方・開いたさんまはつけだれをくぐらせ、身が太陽光に当たり、風通しのよいように魚の間をあけて干し網に並べる。
白ごまを散らす。
- 干し加減は、魚の中身は柔らかで、外側は水分が飛ばされて硬くなった頃が一番うまい干しあがり。気温が高いとき、魚を干し過ぎると身が煮えてしまうといい、魚の旨味成分が変化して脂臭い、味が不味い、舌さす刺激などが現れてくる。

ポイント&アレンジ

【食べ方・保存法】

日持ちしないので、すぐ食べてしまうか冷凍保存しながら食べます。

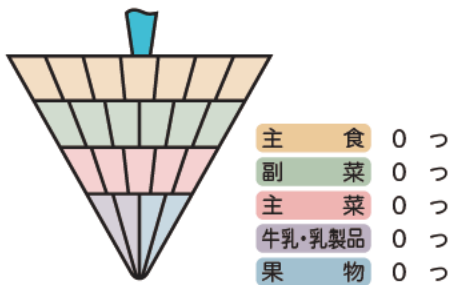
さんまの開き干しは、さんまを背開きにして、立て塩をして干します。又、みりんしょうゆに漬けてごまをふって干します。みえ食文化研究会が、南伊勢町方座浦の竹鼻さんに、さんまのみりん干しの作り方について伺いました。

昔、冷蔵冷凍庫のない時代は、塩分を多くし、十分乾燥させ、長く保存の効く干物作りをしたが、今は食べて美味しい干物づくりをしています。

エピソード

東紀州の丸干しにするさんまは、12月上旬の朝闇獲れを使うと上物ができます。夜に出漁して朝3時頃に獲るさんまは、お腹が空いているので腹が空っぽで、脂分も少ないので油揚げしない干物ができます。立て塩にして2昼夜干して作ります。七里御浜で干す丸干しは、カラッと晴れた昼間の暖かい日差しを受け、海から吹く寒風と夜の冷え込みが、さんまを熟成させておいしい物ができると言われています。さんま2匹を紐で縛らずに独特な方法で紐の両端にくくり付け、竿に引っかけて干す様子は、すだれ状で冬の風物景色でもあります。生乾きと固干しがあります。

地元に戻りした人が、好んで土産に持ち帰る1品です。



(1人分20gを目安としています)



さばのしょっから



しおから (別名 しょっから)

材料

するめいか
食塩

作り方

- 1 新鮮なするめいかの肝臓をはずす。
- 2 はずした肝の袋を破らないように全体に食塩3%~10%する。
- 3 いかの胴は、皮をむいて食べよい大きさに切り、足も3cm位に切って食塩10~20%を混ぜ、しばらく置き、水分を出し、水分を切る。
- 4 2の肝の袋を切り、胴とよく混ぜ清潔な箸で一日3回程度かき混ぜる。塩辛はこまめにかき混ぜ空気を送り込み好氣的発酵させる。約半月でおいしい塩辛ができる。

ポイント&アレンジ

かき混ぜが足りないとブクブクとガスが出てきます。ガスの出ないようにこまめにかき混ぜるとよい味になります。

いかの塩辛の黒作りは肝を入れるときにいか墨も入れます。

【食べ方】

熊野灘地域のするめいかの塩辛の食べ方には、塩辛をそのまま熱いごはんのせて頂く食べ方と、塩辛に酢・柚子果汁・山椒・おろし生姜・大根おろし・ねぎの小口切り・とうがらしなどを好みて加える食べ方があり、熱湯をかけて塩辛茶漬けにする食べ方もあります。

いか・かき・あみえびの塩辛を生のままや煮出してだしに使ったヤンニョムで味付けた白菜キムチ、キムチ鍋など塩辛の出しの旨味がいかされた家庭料理も流行っています。

エピソード

これは、熊野灘沿岸域の昔からのいかの塩辛の作り方です。

いかの調味料は塩と肝です。いかの中でも肝臓の大きいのはするめいかと赤いかです。塩辛を作るときは必ずするめいかの肝臓を使います。

様々なしおから

伊勢志摩地方では塩辛(しおから)のことを「しょっから」と言います。

塩辛は、魚肉部分を用いたもの、心臓、はらわたなど内臓を塩辛

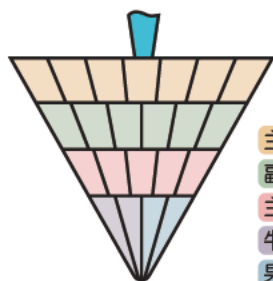
にしたものがあります。

魚のはらわたの塩辛は、干物づくりから出る内臓を捨てずに手間をかけ、発酵させたものです。特に新鮮なはらわたを使います。腸を切り開き内容物をきれいに洗い流し分泌物などぬめりをきれいに取って塩をします。はらわたが新しくしっかりしていないと出来ない作業です。また、臭いの悪い腸を混ぜると出来上がった塩辛の味や香りにも影響します。胃の内容物の入ったまま漬けると腐敗の原因になりますので胃袋は取り除きます。腸や肝をきれいに丁寧に洗浄したものを塩辛にします。

淡水域の塩辛ではあゆの潤香(うるか)が有名です。あゆの内臓を塩辛にしたものです。潤香は香魚といわれる香りのよいあゆを育てる豊かな長い清流と川床にあゆの好む苔がはえている河川が必要で、

かつお・かますの内臓の塩辛やかつおやさんまの魚一本丸ごとの塩辛が作られています。

志摩市阿児町安乗地域では、さばの塩辛が作られています。さばは目の前の安乗の海で定置網やまき網で大量に獲れる旬の6~7月に獲れたてのさばを塩辛に作ります。平さば(真さば)、ごまさばを頭と腸と尾を捨て胴を適当にぶつ切りして食塩だけで重石はせず発酵させる方法で塩辛を作ります。「安乗では、自家用の漬物を漬けるような感覚でさばの塩辛作りがされているので作人によって微妙に違うところがある」とのことです。さばの大きさや脂肪分により塩分量も異なり気候なども考慮して仕込みます。一定ではありませんが、6~7月に仕込み2~4ヶ月後、10~11月頃食べられるようになります。



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

(1人分15gを目安としています)



はまぐり



しぐれ蛤

材料

はまぐり (むき身)	1 kg
たまりしょうゆ	200 ml

【調味料】

砂糖	100 g
水あめ	100 ml
みりん	100 ml
生姜 (薄切りまたはせん切り)	80 g
酒	200 ml

※はまぐりのむき身 1kg得るには、殻付きで約3kgぐらい必要。

作り方

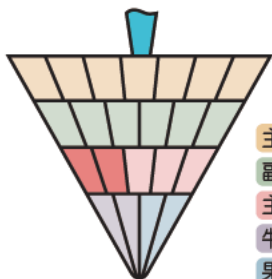
- 1 はまぐりは生きた物をむき身にする。入手できなければむき身で購入する。
- 2 調味料を鍋に合わせて沸とうさせる。
- 3 沸とうが止まらない程度に、むき身をばらばらと振り入れる。生姜も入れる。
- 4 しっかり煮えたら火を止め、そのまま冷ます。

エピソード

時雨煮(しぐれに)については古くから桑名の名物であると共に、古歌に「桑名に着きたる喜びのあまり、名物の焼き蛤に酒くみかわし、しぐれはまぐりみやげにさんせ、宮のお亀の情所(なさけどこ)」とあるように、伊勢の土産として世に知られてきました。

名称由来については、幕政時代の書『勢陽五鈴遣響』

に「方俗時雨蛤と称す。初冬月より製造する故に霎時雨の降なれは………」と記され、その発祥の地は揖斐川河口の港である赤須賀としています。『桑名市史』にも記されているところですが、初代貝屋新左衛門が、近くに住む佐々部岱山なる俳人に命名を依頼しました。この俳人の師匠で美濃に住む各務支考に話したところ、煮蛤は10月時雨の降り始めた頃が美味しいと、この名が付いたと言われています。



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



ちりめん



釜揚げしらすの生姜酢和え



材料 (4人分)

釜揚げしらす	200g
【合わせ酢】	
酢	30ml
柑橘の絞り汁	20ml
砂糖	15g
塩	5g
だし汁	20ml
生姜の絞り汁	5ml

天盛り用生姜のせん切りまたは柚子
適宜



作り方

- ① 予め生姜の絞り汁以外の合わせ酢材料を一煮立ちさせておく。その後冷めてから生姜の絞り汁を合わせる。
- ② 新鮮な釜揚げしらすでも、さっと熱湯に通ししっかり水切りする。
- ③ ①の合わせ酢に②を混ぜ合わせる。
- ④ 天盛りとしてせん切り生姜または松葉柚子をのせるとよい。

ポイント&アレンジ

ちりめんの加工の方法には次の3法があります。

釜揚げ(しらす) …生しらすを100℃で2～2分半塩茹でしたもの。

しらす干し ……釜揚げしらすを一日天日干した
もの。しっとり柔らか。

ちりめんじゃこ ……釜揚げしらすをかりかりに干した
もの。梅・若布・たらこ・さけ・
たこ等と混ぜたものもあります。

【料理】

料理には次のようなものがある。

1. 釜揚げしらす

- ・ 大根おろしにポン酢で食べる。
 - ・ 卵とじ、天ぷら、吸い物
2. ちりめんじゃこ
 - ・ そのまま酒のつまみ
 - ・ 大根おろしとポン酢で酢の物
 - ・ じゃこごはん
 - ・ つくだ煮

エピソード

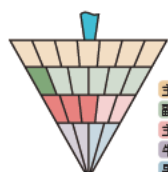
ちりめんとは、かたくちいわし等の稚魚などの総称。カルシウム、鉄、たんぱく質が多いです。しらすは秋に伊勢湾で獲れます。神島・答志・和具・白子・香良洲などが産地で、加工は答志、白塚で行われています。



なまり節の炊き合わせ



かつお節



主 食 0 っ
副 菜 1 っ
主 菜 3 っ
牛乳・乳製品 0 っ
果 物 0 っ

なまり節の炊き合わせ

材料 (4人分)

なまり節	1節 (400g)
破竹	1/2本
干しいたけ	5枚
いんげん	100g
だし汁または水またはしいたけの戻し汁	300ml

【調味料】

砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ2
塩	少々
みりん	大さじ2
酒	大さじ2

作り方

- 破竹は米ぬかと共に茹でておき、あくをさらしたら適当に輪切りにしておく。
- 干しいたけは戻しておく。大きい物は適宜切る。
- いんげんは筋を取り、青茹でし、半分ぐらいに切っておく。
- なまり節は適宜切っておく。
- 調味料としいたけの戻し汁を煮立て、いんげん以外の材料を入れて煮る。調味料がある程度しみたら、いんげんを入れて汁が少なくなるまで煮る。

かつお節

材料

生かつお

作り方

【かつお節の製造工程】

かつお→身おろし→煮がま→骨抜き→焙乾→放冷→日乾し→整形→カビ付け箱→かつおぶし
原料を三枚におろして、煮て、皮・骨を除く。あぶり干ししては冷やすことを十数回繰り返す。日に干して、形を整え、かび付けを4回ほど行う。

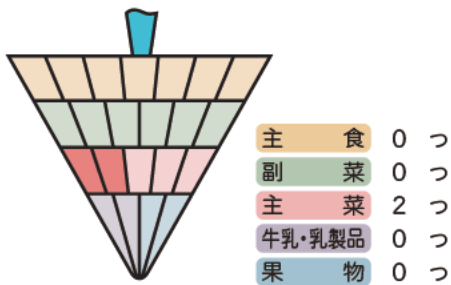
エピソード

かつお節のいろいろ

- なまり節・・・かつおを煮熟し、生乾きしたもの。包丁で削り、しょうゆをかけてそのまま食べます。
- 本節・・・3kg以上の大型のかつお3枚におろし、さらに腹身と背身に分割する。背のほうを背節と言い、腹のほうを腹節と言う。
- 亀節・・・小型のかつおを3枚におろしたもの。

荒節・・・乾の終わった節で表面がすすけて黒くざらざらしているもの。

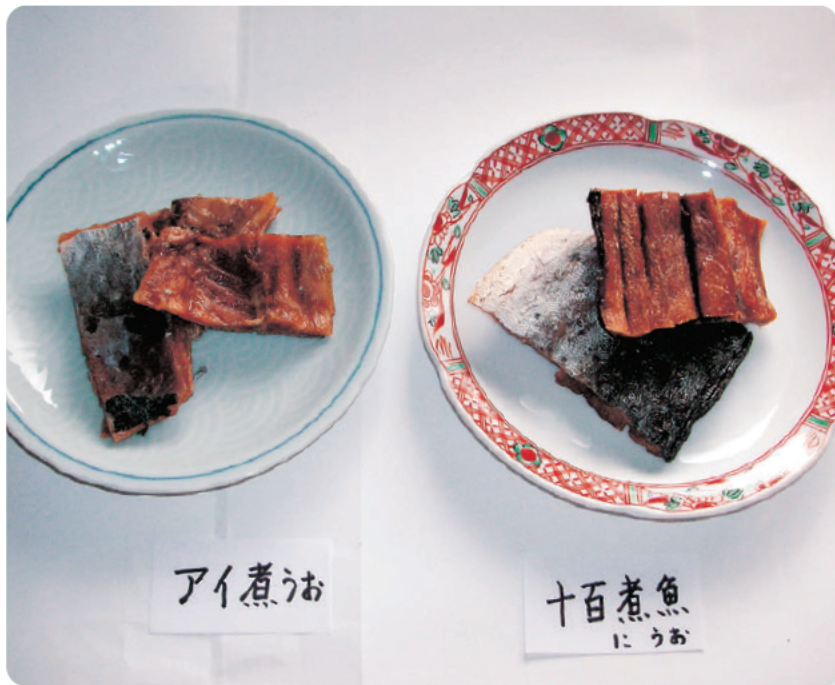
日本特有の加工品で、江戸時代から主として“だし”をとるのに用いられてきました。また、勝男武士に通じるところから武家で出陣式や凱旋式あるいは行事などに重用されてきました。かつお節には雄節、雌節、亀節があるということからめでたいものとして祝儀の際の贈答品や結納品などに使われてきました。



(1人分小2切れを目安としています)



あいの干物



煮魚 (にうお)

材料

あい
とうひやく
塩

作り方

あい(あいごのこと)、とうひやく(しいらのこと)を背開きにし、塩をして一晩おく。翌朝、塩を洗い、吊るし、朝の風にあて、カチカチになるまで1週間くらい天日干しする。塩加減とよく乾燥させることで保存がきく。

ポイント&アレンジ

【食べ方】

食べるときはたっぷりの湯を沸かし、切らずにぐつぐつ20~30分煮込み、食べやすい柔らかさになったら引き上げます。

切らずに皿に盛ります。

あまりにも大きなとうひやくは食べやすい大きさに切って皿に盛りつけます。温かいうちに食べるとよいです。

手で皮をはぎ、骨をとりながら身を食べます。

エピソード

あいやとうひやくは生で食べるより、干魚として魚の獲れ難い冬場の保存食に作られます。特にあいは、南伊勢町相賀浦では酒のつまみに正月三が日にはなくてはならぬ郷土食で、調味は干すときの塩味だけです。塩加減で旨味が決まります。塩は生魚の身や脂肪のつ

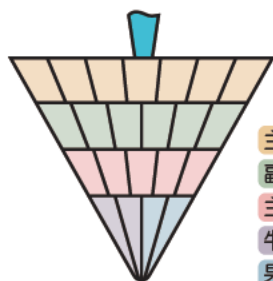
き具合、気温や天候によって加減します。

【あい】

うろこはほとんどなく身の多い魚ですが、背びれ、腹びれに鋭く長い毒とげがあり、刺されたら医者にかかっても治らないと言われるほど痛みがあります。魚のにおいも独特の強いアンモニア臭さがあり、地元ではこのにおいを「あいのしょんべ」と言っています。あいを食べたことのある人はこのにおいがするとたまらんというほど独特の旨味を思い出させる臭さです。

【とうひやく】

頭でっかちで身はやや薄く長い胴体で、皮に細かな薄いうろこがあります。生食は刺身にし、加熱調理ではフライにして食べる人もいますが、あい同様に干物にして保存食にします。酒のつまみとして食べますが、あいより味がやや淡白であいのような独特の臭さがなく、身はやや薄く脂肪も少ない食べやすい保存食です。



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



はんぺん



はんぺんの澄まし汁

材料 (4人分)

はんぺん	2枚
生わかめ	20g
ほうれん草	少々
だし汁	600ml
しょうゆ	適宜
塩	〃
剥ぎ柚子	4枚

作り方

- ① ほうれん草は予め青茹でして絞り4cm位に切っておく。
- ② だし汁を火にかけ沸とうしたら、1cm巾に切ったはんぺん、2cm位に切った生わかめを入れて調味し、茹でたほうれん草を入れて火を止める。
- ③ 椀に盛り付け、剥ぎ柚子を散らして供する。

ポイント&アレンジ

はんぺんは煮ているときは大きく膨らむので、煮物にするときは途中で裏返した方がよいです。汁物では白さが身上(しんじょう、とりえ、値打ちのこと)なので煮汁の色を付けないようにします。

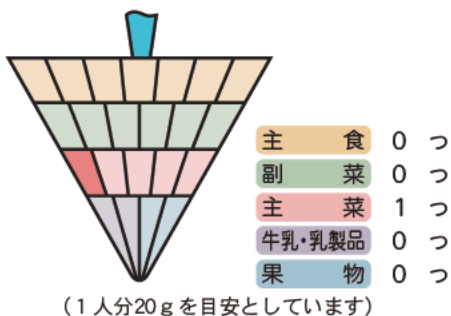
はんぺんは他に、照り焼き、直焼き、のり巻、おでん、サラダ、そのまま刺身風にわさびしょうゆをつけて食べるなど応用範囲が広い食材です。

エピソード

はんぺんは、漢字では半片・半平、別名はんぺい、はべんともよばれます。すりつぶした白身魚に、山の芋のすりおろしなどを加えて下を平らに形づくり、茹でるか蒸すかしたものを言います。

大正の大震災の頃から蒲鉾・練り製品が爆発的に売れはじめ、品質改良の結果、現在ではわさびしょうゆをつけて生で食べる最優秀製品となりました。

戦前は病人の食べ物としてよく利用されました。



干しだこ



材料

まだこ
塩
針金又は竹



作り方

- 1 正月前にたこガメや釣で捕ったまだこを、内臓を除き、塩で揉んでぬめりを取り、よく洗う。
- 2 足の付け根を縦に切り、竹の棒で横に張りを入れる。
- 3 頭の形に沿って針金、または細く切った竹を入れて張りを持たせる。
- 4 晴天に一週間位天日干しにして乾燥させる。
※ 干しだこは焼いて食べる。熱い内に木でたたき、柔らかくしてからほぐしながら食べる。坂手の干しいらと並んで鳥羽の名物であった。

ポイント&アレンジ

【たこの燻製】

下処理したたこを天日に干して脱水したものを燻蒸する。

エピソード

わが国でのたこ食用の歴史は古く、有史以前から利用していたと言われていいます。延喜式に乾蛸の記述があり、三重県においても、桑名市蛸塚新田の貝塚からいいだこを獲ったと思われるたこ壺らしき漁具が出土

しています。

11月中頃になると鳥羽市小浜、答志、坂手、神島では伊勢湾に水揚げされたまだこで干しだこを作ります。海岸沿いに寒風に晒されて干しだこが並ぶ風景はこの地方の冬の風物詩になっています。また、坂手の正月に干しだこは欠かせません。正月の床の間には三宝に米を敷いてその上に蒸したたこを置きます。ハレの日を作る「なます」にも細かく刻んだたこを入れます。

この地区は昔から何処の家庭でも自家用保存食として干しだこを作っていました。現在は手間の掛かる作業を敬遠する人が増えて干しだこを作る家も少なくなりました。



朝熊小菜畑



朝熊（あさま）小菜の漬物

材料

朝熊小菜 適宜
塩 小菜の4～5%
(好みで加減する)

作り方

- ① 小菜を水で洗い、そろえて塩で揉んで漬ける。
- ② 前日に漬けて翌朝水が上がったら、重石を減らし正味3日位で出来あがる。

ポイント&アレンジ

- ① 食べ頃は、漬け込んで3～4日です。
- ② そのまま刻んで食べたり、水洗いしてしょうゆ、削り節をふりかけ食べたりもします。
- ③ あたたかいごはんの上に刻んだ小菜の漬物をのせて食べるのも格別です。

エピソード

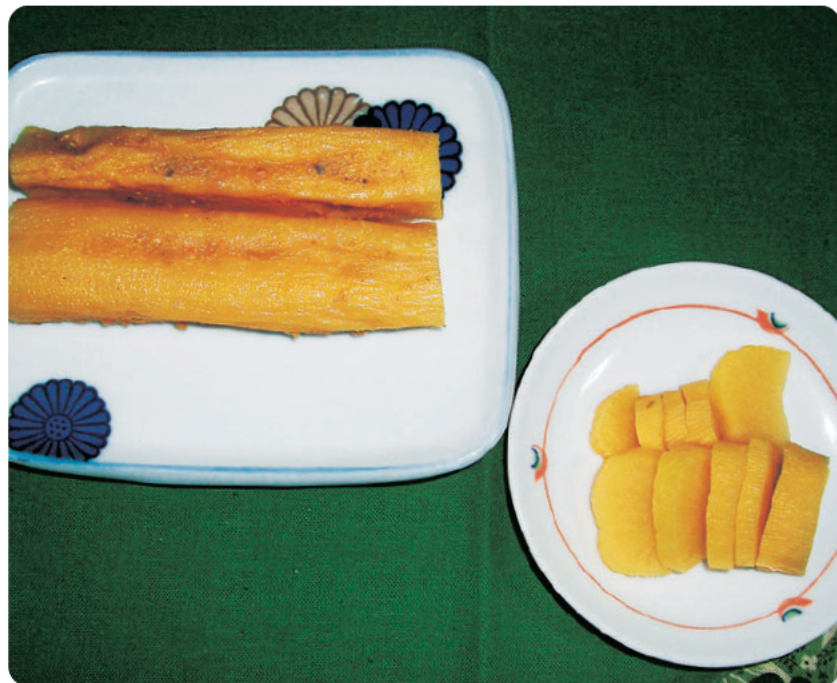
伊勢の朝熊山(553m)の麓でふるくから栽培されてきた朝熊小菜と呼ばれる青菜はアブラナの種類です。作り方は簡単ですが、材料の「朝熊小菜」の生産地が

伊勢市朝熊町近在でしか育たない珍しい菜です。この菜の栽培に欠かせないのが、厳しい冷え込みと霜です。霜は、この菜の生育期間に5～6回霜が降りると柔らかく風味の増す漬物ができます。地元では「おはぎのとも」と呼ばれ、戦前は、自宅用にひっそりと漬けられ、自宅で食べるか、親類縁者にお使いものとして漬けられていて、市内にもあまり出回っていませんでした。しかし、昭和58年に「ふるさと産品五品目」に選ばれたことから、広く知られるようになりました。

なお、この野菜は寒い地方でよく育つもので、この地には、奥州から配流された秋田城之介実季が伝えたと、言い伝えられており、この地域のみでうまく育つたものです。



御園大根のせり市に並べられた大根の列



伊勢たくあん

材料

大根	約8本
塩	2と1/2合
米ぬか（発酵させた物）	5合
茄子の葉（乾燥させて粉末にする）	3合
柿の皮（乾燥させたもの）	1合
とうがらし	1本
昆布（刻んで小さくしたもの）	20g
うこん	適宜

作り方

- ① 大根を2本ずつ葉のところでからげて、10～14日間干す。大根が「の」の字に曲がる位まで乾燥させる。
- ② 樽に、隙間なく大根を並べ、塩、発酵した米ぬか、甘味を出すための柿の皮、茄子の葉、とうがらし、昆布、着色用のうこんを加え、大根と交互に漬け込み、重石をする。
- ③ 漬け込んで2、3ヶ月すると、大根に独特の味と香りがしみこみ、美味しい伊勢たくあんが出来上がる。

エピソード

伊勢たくあんを漬けるのは、太くて円柱状部分が長く、皮が厚く、きめの細かい首の白い品種である御園大根を使用します。御園大根は、宮重大根と練馬大根とを交配してできたと言われ、明和町・伊勢市小俣町

では稲の裏作として栽培されてきたと伝えられています。

御園大根の漬け物は明治の終わり頃個人用から商売用に漬けられるようになり、農業の副業として加工されてきました。



きゅうりのきゅうちゃん漬け



材料

きゅうり	1.5kg
【調味料】	
みりん	1と1/2カップ
しょうゆ	1カップ
酢	1/4カップ
鷹の爪	1～2本
生姜	大1かけ



作り方

- ① たっぴりの熱湯にきゅうりをドボンと漬けてざるにあげる。冷たくなったらまた熱湯に漬けてすぐざるにあげるを三回繰り返す。(この作業で半日)
- ② 適当に切ってふきんで絞る。
- ③ 鷹の爪は小口切り、生姜はせん切りにする。
- ④ 調味料を煮立て、②を加えて冷ます。
- ⑤ きゅうりと汁をわけ、汁をもう一度沸とうさせ、③ときゅうりを加えて冷ます。

エピソード

この名前は、おもしろい付け方ですが、漬ける操作が九回あるので、その「きゅう」から付けられたとも言われています。

また、この漬け物は、曲がったものや未成り、未熟なものなど商品になりにくいきゅうりの利用方法として有効です。

この漬け物は中南勢地方で作られています。



漬け上がった茎漬け



茎漬け

材料

八つ頭の茎（下処理したもの）	10kg
天塩	500g
赤じそ	1kg
塩	一つかみ
梅酢	100ml
（なければ酢でよい）	

漬物容器（紀北町海山では長方形の茎漬け専用漬物容器を売っています）

重石（数個で重量20kgにする。それぞれの石の重さを計量し書いておくとよい）

作り方

【下処理】

- 畑の八つ頭は掘らずに地上の茎部分を水平に刈り取り、茎先で葉を切り離す。
茎についた泥を洗い落とし、水を切っておく。

【仮漬け】

- 茎に塩をまぶす。太い茎や株元に多めにしっかりまぶし容器に入れる。
- ふたをして重石をする。茎10kgに対して重量20kgのをのせる。
- 一昼夜おくと、茎から水（浸出液）が出ている。この水は捨てる。

【本漬け】

- 茎を揉んで柔らかくして、もとの漬け容器に並べる。茎の硬い部分が残っていたら、塩をこすりつけると柔らかく漬かる。
- 赤じそは、一つかみの塩で揉んであくを出し、梅酢100ml（なければ酢）で色だしする。色だししたじそは、茎を並べ、じそを散らし、茎を並べしそを散らす要領で、まんべんなく色や風味が均等につくように入れる。
- 一番上もしそを散らし、ふたをして、重石20kgの圧力が平均にかかるように置く。
- 翌日からは、味や色が均等になるように、上にあった茎は底へ、底の茎を上へ位置をかえ、重石は、少しずつ毎日に軽くし、茎の中に汁を含ませ漬け上げていく。
- 4～5日目にはしその香りのする美味しい八つ頭の茎漬けができる。

ポイント&アレンジ

【保存方法】

発酵が進み、味も変化するので、必ず冷蔵庫に入れます。

【食べ方】

里芋特有の味わいと旬のかつおを食べる漬物です。

- 茎は、皮のついたまま、さっと軽く洗って、皮をむきます。
- 茎漬けの皮は、強靱なので、茎の長いままのときに、丈の中ほどの皮をつまんで茎の両端にむけ引っ張ると簡単

にはげます。

- 代表的な食べ方は、茎を細かく切って、生節（なまり節）を薄く削ぎ切りして入れます。おろし生姜としょうゆを垂らし、混ぜます。

エピソード

これは、紀北町海山を中心とした東紀州の郷土食で、さっぱりした味は、夏の暑さを乗り切るのにもってこいと言えるでしょう。



ほだ木の生しいたけ



しいたけの酒粕漬け

材料

干しいたけ	10枚
酒粕	100g
みりん	100ml
塩	大さじ1
砂糖	適宜

作り方

- 干しいたけをもどして、塩茹でして冷ましてから、酒粕・みりん・塩・砂糖を混ぜ合わせた中に漬け込んで、2週間位から食べることが出来る。

ポイント&アレンジ

【食べ方】

洗わずに酒粕を取り除き、適当な大きさに切って食べるのが美味しいです。

エピソード

宮川上流・奥伊勢である大紀町崎の小さな町での郷土食です。恵まれた自然の中で、無農薬・自然木で丹精こめて栽培した干しいたけを上質の酒粕に漬け込んだものです。

作り方は、みえ食文化研究会が、藤原正幸さんに伺いました。



しま瓜の粕漬け (別名 白瓜の粕漬け)



材料

しま瓜 (白瓜)	4 kg
【下漬け】	
まぶし塩	200 g
塩漬け用塩	400 g
【さし水】	
塩	200 g
水	1600 ml
【粕漬け】	
下漬け瓜	2400 g
酒粕 (熟成粕)	2400 g
砂糖	600 g
焼酎	160 ml
みりん	40 ml
塩	60 g



作り方

- ① 瓜を包丁で縦二つに割り、スプーンで中の種の部分をかき取る。
- ② かき取った後のくぼみに、塩をたっぷりまぶし、この切り口を上にして半日位陰干ししておく。
- ③ 腹のくぼみにたまった水を捨てて、さらに塩をまぶし、瓜の腹と背を合わせて横向きに並べ、塩をふる。これを繰り返して全部を漬け込む。
- ④ 押しぶたと軽い重石をして、差し水を注ぐ。
(瓜の形がくずれないように浮かし漬けにする。)
- ⑤ 5日位で瓜を取り出して、ざるに腹の方を上向けにして並べ、晴天に3~4時間干し上げる。
- ⑥ 乾燥が終わったら日陰に入れて、冷ます。
- ⑦ 酒粕に、砂糖、焼酎、みりん、塩を入れて練り合わせ、合わせ粕を作る。これを瓜の腹のくぼみに詰める。
- ⑧ 容器にポリ袋をはめ込み、底に⑦の合わせ粕を1~2 cm位の厚さに敷き、瓜の切り口を横にして並べ、さらに⑦の合わせ粕を塗り、これを繰り返して全部を漬け終える。

ポイント&アレンジ

- ① 瓜を乾燥するには、雨天時を避けます。
- ② 最後に両手でギュッと押えて粕が瓜のすみずみまでいきわたるようにし、ポリ袋の端を折り曲げておきます。容器の口は密閉しておきます。



高菜（表と裏）



高菜（たかな）漬け

材料

高菜	1kg
塩	80g
とうがらし	適宜

作り方

- 【下漬け】
高菜を水洗いして、塩（高菜重量の8%）と交互に漬け込む。高菜と同量の重石をする。
- 【本漬け】
2～3日後、紫色の汁があがったら高菜の汁をよく絞る。茎の部分は力を入れてよく揉み、汁を捨てる。
容器に入れて、保存のため、軽く塩をしたりとうがらしを入れて、再度重石をして漬ける。

ポイント&アレンジ

- ① 本漬けの日にちが浅いと、緑色が鮮やかでピリツとした辛みがあるし、長く漬けておくと茶色っぽく変色して辛みが抜け味に深みが出ます。
- ② 夏を越す古漬けは塩分を13%にする。昔は味噌部屋で3～4年漬け込んだべっこう色をしたものを食べたと言われます。

エピソード

カラシナ的一种で、葉が辛いのが特徴です。延喜式にも出てくる古くからある野菜で、弥生時代に中国を

経て日本に入ったと言われます。三重県では東紀州の中山間部で栽培されており、寒暖の差が大きいと美味しい葉が育ちます。山間地農業の活性化として、熊野市飛鳥町・五郷町・紀和町での栽培面積が年々増加しています。

全国的にはいろいろな品種があり、飛鳥・五郷地区では、葉の表側が赤い赤大葉高菜が、紀和地区では、葉の色が緑色の青大葉高菜が主として栽培されています。下葉から大きくなったら順にかき取っては食べるので、「かき菜」とも言います。

8月下旬に種をまいた後、定植をして、10月から花が咲く4月頃まで収穫します。東紀州では漬け物にするほか、茹でて酢味噌和えやごま和え、煮物にします。



鉄砲漬け

材料

白瓜	1本
しその葉	20枚
しその実	50g
塩	適宜
とうがらし	〃
茄子	〃
人参など	〃
赤味噌	〃

作り方

- ① 7月から8月に、白瓜の一方を切り、中の種を抜いて塩押しをする。
- ② ①を棒や竹の先にさし、しんなりするまで干す。
- ③ しその葉と実を塩もみして汁を絞ったものを用意し、瓜の中にぎっしり詰める。
ところによっては、とうがらし、茄子、人参などの野菜を刻んで塩で揉み、水を絞って入れる家もある。
- ④ ③を味噌の中に正月頃まで漬けておく。

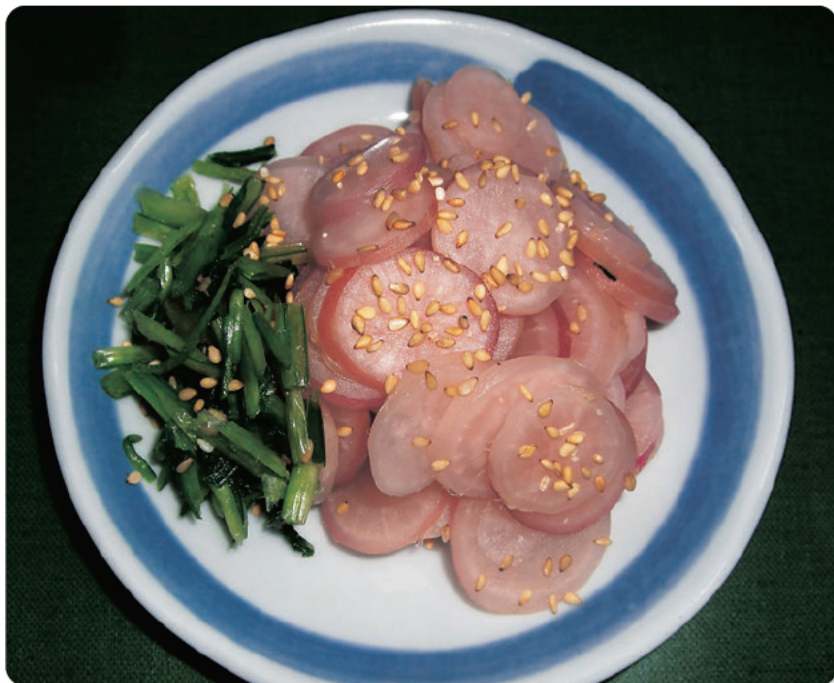
エピソード

鉄砲漬けは、伊賀の郷土食です。

普段はあまり食べないで、お客があったときに出していました。瓜の皮に味噌の汁が染み、生のときのようにみずみずしくなって大変美味しいです。



日野菜の畑



日野菜のきざみ漬け (別名 当座の即席漬け)

材料

日野菜 (洗って水切りしたもの)	600 g
塩	小さじ4
酢	小さじ2

作り方

- 1 葉と根の部分を切り分ける。
- 2 根の方は、1～2mm位に細く輪切りにする。
ボウルに入れ、塩 小さじ2、酢 小さじ2をふりかける。
- 3 葉の方は、根元の方を1～2cm位切り捨てる。
(砂やごみなどがあるため)
細かく刻む (葉が多いときは葉先を3分の1ほど残す)。
ボウルに入れ、塩 小さじ2をふりかけて、よく混ぜる。
30分程しんなりするまで置く。
- 4 根の方は、よく絞り水気をきる。
- 5 葉の方も、よく揉んで固く絞り、汁を捨てる。
(さっと水で洗い流してから固く絞る。または熱湯をかけてもよい。大根の辛味、あくをとる。色よくするため)
根と葉を一緒に混ぜて、卓上漬物器に入れ、一晚置く。
- 6 翌日食べる分だけ出して軽く絞り、みりん、砂糖、酢、塩、など適宜混ぜて好みの味にして食べる。

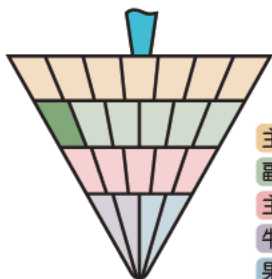
ポイント&アレンジ

洗って刻んで塩をふれば、すぐにでも食べられますが、一晚置いて食べると美味しくなります。好みでごまや生姜をふるとよいです。

エピソード

日野菜は、大根を細くしたようなもので、太さは親指大です。かぶらの一種で株の地上に出ている部分は赤く、地下の部分は白いです。この赤と白の境界がはっきりしているものがよいものです。三重県内では、昼夜の気温差が大きい伊賀地方や鈴鹿市を中心に栽培されています。

このレシピは、伊賀市柘植町の郷土食です。



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



いもがら (干しずいき)



いもがらの煮物 (別名 干しずいきの煮物)

材料 (4人分)

いもがら	50g
だし汁	100ml
【調味料】	
砂糖	大さじ1
みりん	小さじ2
しょうゆ	大さじ1と1/3

作り方

- いもがらを水に戻して柔らかくするとともにあくを抜く。絞って5cm位に切る。
- 調味料とだし汁を合わせて鍋に入れ、①を入れ、コトコト煮る。

ポイント&アレンジ

いもがらだけでなく、油揚げ (20g位) を入れると
いっそう美味しくなります。

エピソード

三重県では鈴鹿市稲生塩屋地域で年中行事食にも用
いられています。また、冬季の野菜類が乏しいときにも
利用したそうです。



きんこの風干し風景



きんこ

材料

さつまいも
(掘ってから1ヶ月以上経ったものを使う。)

作り方

- ① さつまいもは水洗いし、皮をむき水につけあく抜きをする。
- ② さつまいもの大きさを揃えて(大、中、小)網袋に入れる。
- ③ 大鍋に②のいもを大、中、小の順に入れ、水をいもがかぶる位入れ、落しふたをして煮る。沸とうする直前までは強火で沸とうしたら弱火にし、さつまいもが割れないようにゆっくり約1時間煮る。(煮すぎると崩れやすく、煮足りないと固いので注意する。)
- ④ 火を止めて、蒸らしてから網のまま取り出す。
- ⑤ 人肌くらいになったら盆ざるに並べ、しばらく冷まし1.5cm巾に縦切りにする。
(大きいのは2~3つ切り、小さいのは丸のままでよい。)
- ⑥ ⑤を竹の盆ざる等に並べて、天日乾燥させる。3~4日干したら裏返す。天気の良い日は夜干しにするが、雨には絶対あててはいけない。夜露の多いときもビニールをかける。
- ⑦ 表面が乾いたらボール等に入れ、ふたをして内部の水分がいつもの表面に出てきたら再度干す。これを2~3度繰り返す。
- ⑧ 保管する場合はビニール袋に入れ、冷蔵庫に入れておくとうい。

ポイント&アレンジ

きんこは11月下旬から1月下旬、西風の寒風が吹き、天気が安定した時期に作ります。雨に当たり、温暖になると、カビが生えます。

エピソード

志摩地方では古くから農家でさつまいもの煮切り干しが作られてきました。これが「きんこ」と言われ、

子供や海女のおやつや漁船員の食料として食べられてきました。ナマコの腸を取り、茹でて乾燥したものを「きんこ」と言いますが、形や色が似ているところからさつまいもの煮切り干しを「きんこ」と呼ぶようになったと言われています。海に遠い志摩市阿児町の北部では、きんこと呼ばずに「にっきりほし」、同市磯部町では「にっき」、鳥羽市加茂では「にっきんぼ」と言われています。



こんにゃく芋



こんにゃく

材料

こんにゃく芋	1kg
ぬるま湯	1.5~2升 (50~60℃)
無水炭酸ナトリウム	15g
湯	100ml

作り方

- ① こんにゃく芋は竹串がささる位迄茹でる。
- ② 皮をむいて、大きく切っておく。
- ③ 数回に分けてミキサーに芋とぬるま湯を入れてしっかり混ぜる。
- ④ ボールにあけて1時間位ねかせる。
- ⑤ 無水炭酸ナトリウムに湯を加えて溶かす。
- ⑥ ④をのり状になる迄よく練り、⑤を加えて透明になる迄早く混ぜる。
- ⑦ バットのよう容器に流し表面をなめらかにする。
- ⑧ 固まったら切って茹でる。

ポイント&アレンジ

作り方は家毎に大きな違いがあります。その一つめは、芋を茹でて作る方法と生芋をすりおろして作る方法の違いです。二つめは、凝固剤としてのあくの違いです。昔から生石灰・無水炭酸ナトリウム、水酸化カルシウムを使用したり、又、ソバやごまの木(殻)を燃やした灰であくを取って使います。

灰あくで製造したこんにゃくは一番美味だと言われています。

こんにゃくを使った郷土食には、さしみ、でんがく、おでん、煮物、きんぴら、すし、汁物等があります。

掲載した分量は、松阪市御麻生園町の近藤美代子さんから、みえ食文化研究会に伝授されたものです。

【こんにゃく料理のコツ・ポイント】

こんにゃく料理を美味しく作るには、下ごしらえが

大切です。こんにゃくは、ほとんどが水分ですから、そのまま使用しますと水っぽくなり、味がなじみません。しっかり水分を飛ばすためには、たたく、空煎りする、茹でる、揚げる等の下ごしらえをします。水気を取り除いたこんにゃくを素材に料理しますと、歯ざわりのある美味な料理になります。

エピソード

こんにゃくは、一説によると今のベトナムあたりだといわれています。アジアの熱帯で栽培されたものが、中国大陸を経て仏教とともに日本に渡ってきたようで、詳しいことはわかっていないのが現状です。三重県でも昭和30年代頃迄は、お鏡用や雑煮用、使用したあられやかきもち用といったお餅をついたのち、臼を片付ける前に、残りの湯でこんにゃく芋を蒸して臼杵について、こんにゃくを作っていました。

豆味噌



材料

乾燥大豆 2.5kg
 塩 1kg
 うち一つかみ分を分けておく。
 大豆の煮汁 200~300ml
 糀・別表のように味噌の種類により異なる

容器 味噌10kg入る容器

道具 つつき棒(先の丸いまっすぐな棒)、アルコール殺菌液、表示名札、圧力鍋1升炊き、大きなボールカタライ大2・小2、ミンサー又はすり鉢、ポリエチレン袋大1

	米糀	豆糀
赤味噌	1袋 (700g)	2袋 (糀つき 2升)
ミックス 味噌	2袋 (1.4kg)	1袋 (糀つき 1升)
白味噌	3袋 (2.1kg)	0

ポイント&アレンジ

【容器による重石のちがい】

重石は、味噌の重量の20%。
 重石は、きれいに洗った小石をポリエチレン袋に入れ袋の空気を少なくし口を縛ります。味噌の表面全面に小石を均等に広げれば均等に重石がかかります。

タッパーウェア容器の場合は、詰めてから重石は不要です。

作り方

- 大豆は洗って、大豆の約3倍の水に浸ける。大豆は吸水性がよく約3倍に膨らむ。(大豆を浸けた水は捨てない。煮るとき使う。)
- 大豆を圧力鍋または蒸し器で蒸す。また、鍋で煮てもよい。(1升炊きの圧力鍋に300ml位大豆の浸け液を入れる。鍋や火力により多少の差はある。焦がさないように。)
- 豆の芯まで火が完全に通り、まだ豆全体に心持ち硬い感じのある軟らかさに煮る。
- 手や道具類、容器など殺菌する。(アルコール殺菌液をスプレーする。)
- 煮あがった大豆はざるにあける。煮汁は別容器にとっておき、容器に詰めるとき使う。
- 大豆をミンサーにかける。煮すぎて柔らか過ぎた大豆はミンチしにくい。すり鉢でつぶしてもよい。
- 米糀と豆糀と塩をよく混ぜ合わせる。
- ⑦に、ミンサーにかけた大豆を入れ、さらによく混ぜ合わせる。
- 詰める容器や手や道具類を再度殺菌して、容器に⑧を1/4入れ、取っしておいた煮汁を適量注ぐ。適量とは、すりこぎ状の棒で何度も真ん中をつつき、だぼだぼする量。
- 棒で真ん中を何度もつつき、だぼだぼ液が容器の周辺からせり上がり循環することで中の空気を抜く働きがある。つつくことを繰り返すことで感触も見たい目も落ち着いてくる。
- 初期は、真ん中を窪ませて⑧を入れ、煮汁を注ぎ、棒でつつく。そのうち、真ん中を窪ませなくても、棒を抜くと窪みができる硬さになってくる。
- 周囲に競りあがってきたのを時々へらで真ん中の窪みによせて入れる。
- 窪みに⑧を入れ、煮汁を注ぎつつく。⑫を何度も繰り返すことで空気が追い出されて内部が落ち着く。空気を内部に溜めないコツは、いつも真ん中を均等に真っ直ぐつつく。
- 最後に周囲の競り上がったのを真ん中にいれ、表面を平らにし、残しておいた一つかみの塩を均等にふり、表面にラップを密着させる。押しふたは容器の口径より1cm小さめがよい。
- ふたをする。コツは、容器内の空気を少しでも押し出すように押しながらふたをする。
- 味噌を仕込んだ年月日などを表示しておくといよい。
- 黒いビニール袋にいれて、口を縛り、1年間位熟成させる。置き場所は、年間の気温差が少なく、陽や雨のあたらない、雑菌の少ない、害虫の来ない所が望ましい。
- 3月の彼岸頃になると気温が急上昇しだす。手や道具類などを殺菌してから、容器の状態や中の味噌の状態をしてみる。容器の中のガス抜きもできる。
- 発酵が進み、ふたが浮いたり、汁があふれ出ていたら表面の味噌を少し取り除き、ふたや容器の汚れを取る。このあとも適当な間隔をおき、点検する。
- 完成したら小出しにして、ミンサーにかけておくと使いやすい。

野や山、里、磯、川からも多くの自然の恵みをもたらされ、それらを上手に活用しています。野や山のものはいくつもの強い物が多いのであくを上手に抜く方法も伝承されています。中南勢ではあゆ、北勢の川筋では鯉などの川魚が食べられます。鯉はその生命力のたくましさから、妊産婦の滋養強壮に、また鯉こく（鯉の味噌汁）は母乳の出をよくすると言われて、出産後の母親に重宝されてきました。他にあらゐ、味噌煮、鯉味噌、皮の酢の物などの多彩な料理があります。

ここでは、山菜や磯もの、川ものを取り上げていきます。

7 豊かな野や山、磯、川の恵みを活用する工夫

(1) 山菜、野野菜等

おかひじきのお浸し
からし菜の和え物・からし菜の塩漬け
こごみ（くさそてつ）のごま和え
つくしの炒め煮
とち餅
ふきの煮物
むかごごはん
わさびしょうゆ・わさび花茎葉のしょうゆ漬け
わらびとあげの煮物

(2) 磯もの、川もの

かめのての塩茹で
鯉の筒煮
ばていら（馬蹄螺）の和え物
もろこ煮

