

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



おかひじき



おかひじきのお浸し

材料 (2人分)

おかひじき	100 g
かつおぶし	2 g
だし汁	大さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
砂糖	小さじ1

作り方

- ① おかひじきは、水洗いし、茹でる。
- ② ①を水に取り、絞って4～5 cm位に切る。
- ③ だし汁、しょうゆ、砂糖で味を付ける。
- ④ 最後にかつお節をのせる。

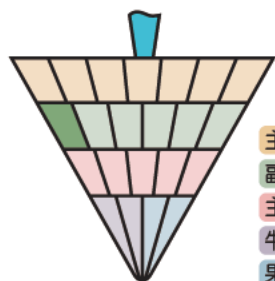
ポイント&アレンジ

加熱しすぎないのがポイントです。
鮮やかな緑色がきれいで、茹でて水にさらしたものは、酢味噌和え、サラダに入れても合います。

エピソード

おかひじきはアカザ科オカヒジキ属の一年草で、別名みるな（海松菜）とも呼ばれ日本全国の潮のかぶる砂浜付近に群落を作ります。葉は多肉質で、茎の高さ約20cm、下部から枝分かれして砂地を横に広がるように生えます。

春から夏の若い茎や葉は柔らかく、古くから食用として知られています。三重県では伊勢湾から五ヶ所湾にかけて生育しています。



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



からし菜



からし菜の和え物

材料 (4人分)

からし菜	200 g
塩	3 g
いりごま	適宜

作り方

- 1 からし菜は洗って、たっぷりの熱湯にさっとくぐらす。刻んで塩をふり揉む。揉むと塩を馴染ませるとともに辛味が出る。辛味は気化（ガス化）してしまうのでふたのある容器に入れ半日おく。
- 2 水分を絞っていりごまをふって食べる。ポイントは、熱湯のくぐらせ方が長いと辛味が抜けてしまう。またふたのある容器に入れ辛味を留める。

からし菜の塩漬け

材料

からし菜	1 kg
塩	50 g ~ 60 g
すりごま	適宜

作り方

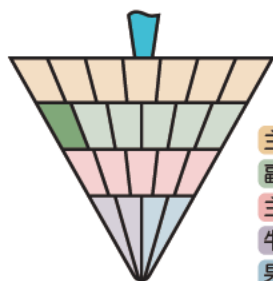
- 1 からし菜は洗って水をきる。6%位の塩をふる。葉先より株元に塩を濃くふるようにする。押しぶたをして重石をする。
- 2 2日間ほど漬けたら食べられる。漬けた菜の表面についているあくを水でさっと流し、食べよい長さに切る。全体を揉むと辛味がでると塩味が馴染んで美味しくなる。すりごまをふって食べる。細かく刻んで温かいごはんにも混ぜても美味しい。

エピソード

鈴鹿連山の北の端に春遅くまで雪をまとった藤原岳があります。山裾にある藤原町には雪解け水を豊富にたたえた員弁川がゆったりと流れていて、河川敷の水際にからし菜が自然生えています。初午を過ぎ雨水の頃になるとからし菜の株は急速に生長して何本もの軸がたち、大株になっています。このからし菜を軸から摘み取ったり、鎌で刈ったりして持ち帰ります。さっと茹でてごま和えなどにします。員弁川のからし菜

を食べると春が来たような気持ちができるというほど地域の人にとっては早春の味覚になっています。からし菜の花が咲き、種が成熟すると種はからしとして利用できます。からし菜の種は、障子紙のうえに置き、紙を燃やすと種が丁度よい具合に煎れ、すり潰せば辛子になり辛子和えもできます。

からし菜の和え物の作り方等は、みえ食文化研究会がいなべ市藤原町の馬場さんから教えていただきました。



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



ここみ



ここみのごま和え (別名 くさそてつのごま和え)

材料 (2人分)

ここみ	100 g
だし汁	大さじ1

【調味料】

砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
黒ごま	15 g

作り方

- 1 ここみは茹でて、よく絞り水を切って3~4 cm位に切る。
- 2 すり鉢に予め軽く煎った黒ごまを入れてする。
- 3 ②にしょうゆ、砂糖、だし汁を加えて和え衣を作り、味を確認する。
- 4 ③に①を加えてよく混ぜ合わせて和える。

ポイント&アレンジ

ここみは熱湯に塩ひとつまみ入れてさっと茹で、冷水にとり、冷まします。水気を切った後、白和え、マヨネーズ和え、サラダ、卵とじ、花かつおとしょうゆのお浸し、吸い物などにできます。

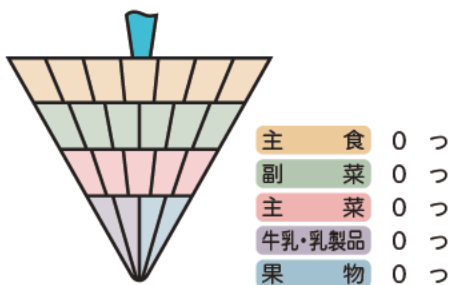
エピソード

ここみは、北海道から九州までの水辺に近い林の中

や草地、日陰地に自生しているウラボシ科のシダです。

三重県では、津市周辺から伊賀市青山、名張市周辺で小規模の自生があります。

4月~5月頃、土の中から新芽が伸びてくる先端はぜんまいのように渦巻状になっています。渦巻きの葉は伸びだすと2~3日のうちにソテツの葉のように大きな葉に成長します。渦巻きがあり茎が伸びた状態のころが摘み頃です。



つくし誰の子すぎなの子？



つくしの炒め煮

材料 (4人分)

つくし (生)	50g
油	小さじ2
【調味料】	
しょうゆ	小さじ2
砂糖	大さじ1
七味とうがらし	お好みで

- 作り方**
- 1 つくしははかまを取る。
 - 2 熱湯で茹でて、水に取る。何度か水を取り替えて苦みを抜く。この水さらしの時間の長短が苦みを左右する。
 - 3 水さらしの後よく絞ってから3～4cmに切る。
 - 4 フライパンに油を引き、煙が出る寸前に③を入れ、炒める。
 - 5 しょうゆ、砂糖で調味し、汁気がなくなるまで炒め煮にする。
 - 6 仕上げに好みで七味とうがらしをふる。

ポイント&アレンジ

- ・ 胞子穂が固い間につくしとして食用するのが美味しいです。
- ・ 十分に水にさらすと、苦味を抜くことができます。
- ・ 茹でて、水さらしをしたあと、煮びたしや卵とじ、油いために利用できます。

エピソード

つくしは、よく日のあたる土手や道端に生える多年草です。
つくしは茎の先端部に胞子穂をもっていて成熟すると緑の粉のような胞子をとばします。



とちの実（殻付きと殻から出たもの）



とち餅

材料

もち米	1升
とちの実（乾燥）	300g
灰汁	1000ml
小豆あん	お好みで

作り方

- ① とちの実は水に浸けてから、殻を割り実を取り出す。
- ② 実を薄くスライスして乾燥させる。
- ③ 灰汁に②を浸けてあくだしする。
- ④ もち米を洗い、あく抜きしたとちの実を合わせて蒸す。
- ⑤ 蒸し上がったら餅つきし、一部はあんを入れて丸める。一部は型（ねこなど）に入れて固める。
- ⑥ のし餅は固まってから適宜切り、保管する。
- ⑦ あん餅はそのまま、または両面焼いて食べる。

ポイント&アレンジ

あく抜きは、乾燥したとちの実を灰汁に2日間浸けたあと、一昼夜、水をかえて、さらします。

エピソード

あく抜きが出来上がりのとち餅の美味しさを左右します。失敗すると熊も食べないと言われる位まずいです。

灰汁作りをみえ食文化研究会は、尾鷲市賀田の熊野古道語り部大川善土さん、たつるさんご夫妻に教えていただきました。

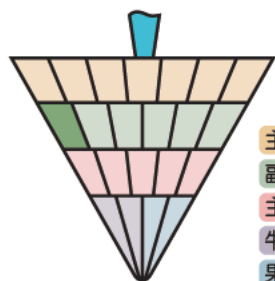
【灰汁作り】

とち餅をつく数日前に、灰汁を作ります。灰汁をとるのは、うばめがしやみかんの木などの雑木がよいです。灰が温かいうちに灰汁を取る方が効果が大きいです。冷めた灰はもう一度温めるとよいです。わらを交

互に重ねた上に布（ふきんなど）を敷き、その上に灰を置き、もう1枚布を置きます。その上から熱湯を少しずつかけて下からぼたぼたと灰汁を得ます。2度灰汁を得ることが出来ます（2番灰汁）。

とちの実は、柎の木に実ります。柎の木は、北海道西南部から本州、四国、九州にかけて広く自生する落葉高木です。実が成るには30年かかると言われています。花は5～6月頃桐の花によく似た白い円錐状で大きな房状に咲きます。実は直径3～4cm位の大きさで、熟すと3片にさけ、中に栗のように艶のある黒褐色の種子が入っています。これをとちの実と言います。

尾鷲市賀田地区では、紀州徳川藩の留木制度が撤廃されたあとも、地域の人々の命を守った有用な樹木と言うことで炭を作るために雑木は切っても、柎の木を切らずに守ったので、今、全国有数の柎森として残っています。



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



ふきのとう



ふきの煮物

材料 (2人分)

ふき 100g

【調味料】

しょうゆ 小さじ1/3
塩 小さじ1/3
砂糖 大さじ1/2
みりん 大さじ1/2
だし汁 100ml

作り方

- ① ふきは鍋に入る長さに切り、塩ひとつまみ入れて茹でる。
- ② 茹でた後水に取り、皮をむく。
- ③ ②を3~4cmに切る。
- ④ だし汁と調味料を入れ、煮立たせたら③を入れ、再沸とうしたら火を止め、味を含ませる。

ポイント&アレンジ

ふき(蔕)の軸には綿毛があり、軸には太い糸のような筋が何本も通っています。重曹を入れた湯で茹であくを抜くと食べやすくなります。長く茹でているとふきがぐたぐたになって溶け出すので、湯の温度を高くして手早く茹でます。冷水にとり皮をむき水にさらしあくを抜いて調理します。

細いものは皮をむかずに佃煮にし保存食にします。これを「きゃらぶき」と言い、「きゃらぶき」にするときは皮をむかずに3cm位に切ってあくを少し残す程度に抜き、伊勢うどんのたれや刺身しょうゆのような濃厚なたまりとだし汁で佃煮にします。

ふきのとうは外側の土埃を洗い落とし、水気を拭き取り適当に切って薄く衣をつけててんぷらにすると香りも残り、あくは薄らぎます。生のふきのとうを重曹を入れた湯でさっと茹で、軽くあくを抜き冷水にさらします。茹で過ぎるとあくは抜けるが色も風味も劣ります。適当な大きさに切り、花かつおをのせしょうゆ

を垂らしおひたし、刻んだものと味噌とでふきのとう味噌、または油炒めにしてもよいです。

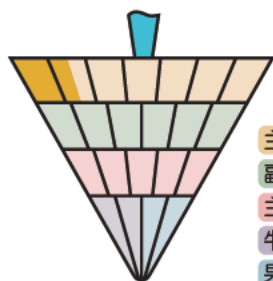
ふきの葉は花が済んだ頃に葉芽が出てきます。芽が伸び巻いていた葉が広がった頃の柔らかい葉を食べ、食べ方はふきのとうに準じます。

エピソード

【ふき(蔕)・ふきのとう】

山地の道端に生える蔕、栽培蔕、斑入り蔕などあり、多年草で根は短く枝分かれして広がっていく。東紀州ではふゆきと呼びます。“ふゆき”は“つや”が終わってから若い茎が出るので、4~5月頃に採って同じように食べます。ちなみに“つや”とはつわぶきのことです。

早春に花芽が地上に出てきたものをふきのとうと言い、ホウが花を包んで丸まっているときに食用にします。花を咲かせ、種を飛ばすために茎はどんどん伸びて30cm位の高さになります。



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



むかご



むかごごはん

材料 (4人分)

米	2 合
水	2と2/5合
むかご	70g
塩	小さじ1
だし昆布	10cm

作り方

- ① むかごはごみを除き洗っておく。
- ② 米をとぎ、だし昆布、塩、むかご、水を入れて炊く。
- ③ 沸とうしたらだし昆布を取り出す。
- ④ 炊きあがったら、上下よく混ぜ合わせて蒸らす。

ポイント&アレンジ

むかごは、そのままごはんを炊く前に入れるだけです。

食べ方は、生のままでも食べられます。外観とその色で、あくが強そうに見えますが、食べると意外なことにあくは全然ありません。生のまま噛むと外側の皮が破れて、山芋と同じようにサクサクとした食感と特有のぬるぬるとした粘りを味わうことができます。

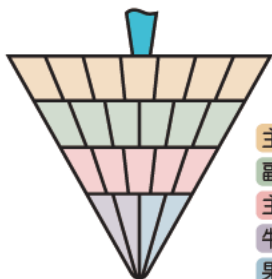
その他に煎ったり、揚げたり、炒めたり、ふかしたり、味噌汁の具にしても美味しいです。

エピソード

山野に自生している自然薯や山芋が秋になるとその

つるの途中の葉の付け根に直径5mm~10mm程度の小さな球芽(イモ)をたくさんつけます。これがむかごで、漢字では「零余子」と書き、また地域によっては「ぬかご」とも言われます。葉の1つ1つに付くので、1つのつるで大小合わせて100個以上できます。全国の山野に自生しているので、秋になって山野に入って細長いハート型をした山芋の葉が黄色くなっていると、いっぱい付いています。少し時期が遅れると、つるは枯れてしまい、むかごは土の上に落ちてばらまかれています。貯蔵できるのは一ヶ月位で、その後は中の水分が減って皮にしわが寄ってくるので見分けが付きません。

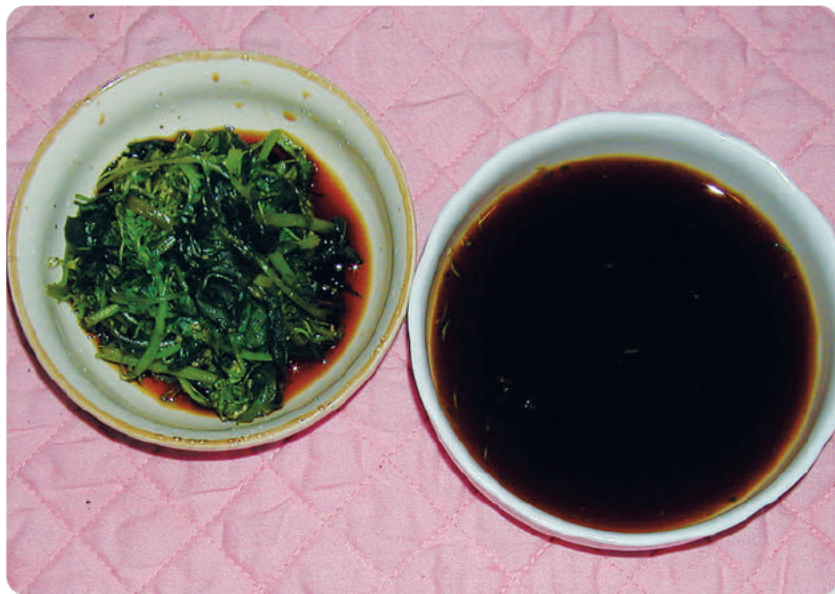
なお、旧大内山村(現 大紀町)では、むかごのことを「がんこ」と呼んでいます。



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



わさび



わさびじょうゆ

材料

わさびの根茎片や根	適量
しょうゆ	適宜

作り方

- 1 わさびの根茎片や根をささがきのように切ってしょうゆに半日漬ける。
- 2 しょうゆに漬けたわさびを食べる。
漬けたしょうゆはわさび風味がつき一番簡単で美味しいわさびじょうゆである。

わさびの花茎葉のしょうゆ漬け

材料

わさび花つき茎	500g
塩	少々
【合わせ調味料】	
しょうゆ	500ml
酒	適宜
砂糖	〃
だし汁	〃
酢	〃
みりん	〃

作り方

- 1 わさびの花茎を洗って、3cm位に切り、塩を少量ふって軽く揉む。
- 2 ざるに入れ3時間位そのままにして水気を切っておく。
- 3 合わせ調味料は、しょうゆ、酒、砂糖を基本味にし、だし汁、酢、みりんなどは好みで調合する。
- 4 2をざるに入れたまま熱湯をかけ、手でさわれるようになったら手で絞る。
- 5 冷まさず熱いうちに、3に漬け込む。容器にふたをする。軽く振ると辛味がでる。辛味成分を逃がさないよう必ずふたをする。
- 6 1日たつと風味よく漬かる。冷蔵庫で保存する。

ポイント&アレンジ

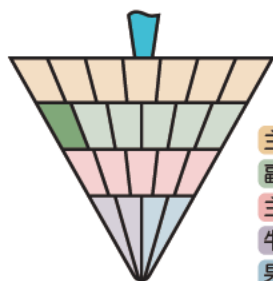
新鮮な材料を使います。長く茹でると辛味が抜けてしまいます。辛味のあるうちが賞味期間です。漬け込み容器は辛味が抜けないふたのある容器に入れます。気温の上昇する時期は冷蔵庫に入れて保存してください。茎と葉だけでも美味しく作れます。葉と茎なら三杯酢で美味しいです。

エピソード

わさびは日本原産の植物です。渓流などの冷たい水の流れているところに自生しています。漢字で山葵と

かきますが、葉が葵に似ているので山葵と言う文字で表します。わさびの栽培加工にもなって、日本のわさびを本わさびと言い、わさび大根から作るわさびを西洋わさびと呼んでいます。本わさびは栽培方法によって水わさび、沢わさび、畑わさび、陸わさびと呼んでいます。

水わさびの栽培は渓流や湧き水を利用してわさび田を築き、わさびを植え半日陰の環境で栽培します。わさびは2月頃花茎が伸びて3月頃に白い小さな十字花が沢山咲きます。家庭でわさびを使うときは、根茎についている柄をはずし、根茎のでこぼこ部分をきれいに水で洗います。「の」の字を書くようにねっとりと練るようにするのがよいとされています。



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



わらび



わらびとあげの煮物

材料 (2人分)

あく抜きわらび	100 g
油揚げ	20 g

【調味料】

しょうゆ	大さじ1と1/3
みりん	小さじ2
砂糖	大さじ1
だし汁	100ml

作り方

- ① わらびは予め灰と熱湯であく抜きしておく。
- ② 水さらした後、3cm位に切る。
- ③ 油揚げは油抜きをした後、大きい短冊に切る。
- ④ 調味料を合わせ、火にかけ沸とうしたらわらびと油揚げを入れ、汁がなくなる少し前まで煮含める。

ポイント&アレンジ

採れたてのわらびのゴミをとりのぞき、天ぷらにしても美味しいです。

エピソード

わらびは山菜の王様と言われるように、味においても優れています。春に採取して塩漬けし、保存できます。



かめのて



かめのての塩茹で

材料 (4人分)

かめのて	適宜
塩	茹で水の3~4%

作り方

- 1 沸とうしたたっぷりの湯に3~4%の塩を入れ茹でる。
- 2 茹で時間は10分位。
- 3 柄の部分の殻を破って、中のピンク色をした細長い身を取り出して食べる。食べる部分は至って小さい。

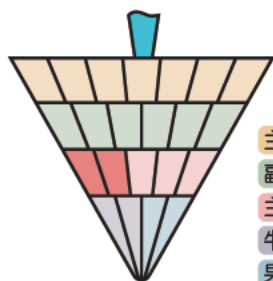
エピソード

三重県はその東側に1,000kmもの海岸線を擁していることから、波の打ち寄せる岩場に多くの磯もの(三重県ではいそもんとも言う)がみられます。「かめのて」とは、表面がざらついていて、亀の手に似ていることから、呼ばれています。「本草綱目」(1596)「中国本草図録」(1992)では「亀の脚」「亀足」とも俗称されています。またシイ、セイ、セエ、ウシノツメ、ツメガイ、タカノツメ、ツメなどの異称がありますが、三重県では「かめのて」の他は、主にセイまたはセエと呼ばれています。

味はグロテスクな外観とは裏腹に海老やカニに似て非常に美味で、答志島では、戦後しょうゆが入手でき

なかったとき、これと共に煮ると、しょうゆ代わりになったといわれています。雁屋哲の「美味しんぼ」にも珍味として取り上げられています。旧南島町(現南伊勢町)では、珍しい海の生物として、町勢要覧に記載されていたほどです。

生態と採取法について、ふじつぼや牡蛎のように、荒波の打ち寄せる岩肌に付着しているため、採取するときは、引き潮のときに、長さ1m幅5cmほどの「せい起こし」という道具を用いてこそげ取るように採取します。このせい起こしは、大紀町錦地区では地元の鍛冶屋で売られているとのこと。なお、鹿児島甑(こしき)島ではこの道具を「セイウチ」と呼ぶとのこと。



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



鯉



鯉の筒煮

材料 (4人分)

鯉のぶつ切り 4切 (500g)

【調味料】

しょうゆ 100ml

みりん 50ml

酒 100ml

ざらめ 100g

粉山椒 お好みで少々

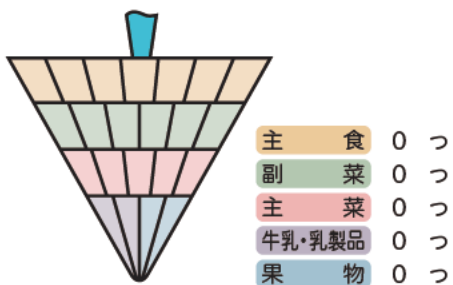
作り方

- ① 鯉はうろこをはぎ、真子以外の内臓を除き、ぶつ切り（筒切り）にする。
- ② 調味料を煮立てた中に、①を並べ入れる。
- ③ 煮汁が均等に回るように、落としぶたなどの工夫をする。煮汁が半量になる位まで煮詰まったら、火を止め、煮含ませるように冷ます。
- ④ 食べるときに好みで粉山椒をふる。

ポイント&アレンジ

内臓を除くとき、真子を残します。真子が珍重されます。

北勢の郷土食です。



ばていら



ばていら（馬蹄螺）の和え物

材料（4人分）

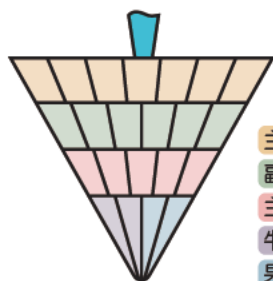
殻付ばていら	200g (正味80g)
わけぎ	1束
【からし酢味噌】	
赤味噌	大さじ1
砂糖	大さじ1
酢	大さじ1
だし汁	大さじ2
からし	適宜

作り方

- 1 殻付きの貝をよく洗う。
- 2 沸とうしたたっぷりのお湯に3%程度の塩を入れ、数分茹でる。
- 3 つま楊枝等で殻から身を取り出し冷ます。大きければ適当に切る。
- 4 からし酢味噌を合わせ、③と茹でたわけぎを和える。

エピソード

「磯もん」は潮が引くと顔を出す海岸のいわば周辺に見られる生物の総称で、ばていら（馬蹄螺）は、しったか（尻高）、がんがらとも言い、殻高5cm、殻径5.5cmの小型の巻貝。螺層の膨らみはほとんどなく、円錐形をしています。日本海、三陸以北の海岸を除くわが国沿岸に分布しています。ただ、馬蹄螺がすべて「しったか」ではなく、八丈島あたりの「しったか」はギンタカハマ（広瀬貝）であると言います。茹でて身を抜き出し、酢の物、和え物、煮物また味噌汁などに使われます。わた（生殖巣）の緑色のが雌、白っぽいのが雄。しかし殻の高さが1cm未満のものはまだ雌雄の区別がつきません。



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)



もろこ煮

材料 (1鍋分)

もろこ	1kg
砂糖	700g
しょうゆ	700ml
生姜	2かけ
梅干し	5個
みりん	大さじ6

作り方

- ① 生きたもろこを水洗いしてざるにあげておく。
- ② 鍋に砂糖、しょうゆ、せん切りの生姜を入れて煮立てる。
- ③ この中に①のもろこを少しずつ入れて煮立ってきたら更にもろこを入れて煮立てる。この作業を繰り返した後、梅干しを入れ、煮汁が1/3になったらみりんを入れて煮汁が少なくなるまで煮る。

エピソード

もろこは淡水産の硬骨魚で、コイ科タモロコ属です。北勢の河川でよく獲れます。北勢地方で作る郷土食です。もろこの押しずしや、

箱ずしにも使う保存食です。もろこを生きたまま使うのがポイントです。その他、淡水のどじょうやたにしは、田で農業が使われる以前にはよく食べられていました。

