

あずきを使用する郷土料理は、三重県のみならず広域に見られる。もともとは、赤米を炊いたご飯だったが、室町時代頃から米とあずきを炊いたものとなる赤飯。小正月に小豆粥を食べる風習は平安時代までさかのぼる。彼岸のぼた餅やおはぎは江戸時代から食されていた。あずきを散らした様子が萩の花に似ることからおはぎといい、また、牡丹の花になぞらえて、ぼた

餅と言われるようになったとも伝えられている。いとこ煮、いとこ汁、小豆汁など多彩である。

(文責：庄山ふみ)

参考文献

- 1) 豆類百科 (財)日本豆類基金協会
- 2) 転作全書2ダイズ・アズキ 後藤寛治 農山漁村文化協会
- 3) 豆の事典 相馬暁、松川勲 (株)幸書房



だいず [大豆]

⇒P67

●別名：アゼマメ ●古くは、於保未女、万米
マメ科/ダイズ属 ●学名：*Glycine max (L.) Merrill* ●英名：soy bean, soja bean

●三重県生産量：2,980 t (全国の1.3%) ●全国生産量：232,200 t

栄養特性

「畑の肉」と呼ばれるように、たんぱく質、ビタミンB群、脂質が多い。たんぱく質は、肉や魚、牛乳などと比べると劣る。大豆サポニン、体内で脂質の酸化を抑制し、代謝を促進する。また、レシチンは、血管にこびりついたコレステロールや中性脂肪を洗い流す作用があり、高血圧、動脈硬化、認知症の予防に効果がある。

三重県での食習、歴史

大豆はむかし「万米」と表現された。中国では、米、麦、粟、黍または稗とともに、五穀の一つとして、数千年前から栽培されてきた。我が国には、朝鮮を経由して弥生時代初期に伝わったといわれ、当時は煮豆や炒り豆にして食べたようだ。奈良時代には、味噌や醤油の原流である穀醬が作られ始める。

大豆の皮は硬く、そのままでは食べにくいことから、昔からさまざまな料理、加工法が考えられた。水につけて柔らかくした大豆を粉砕して煮てこして豆乳ができる。豆乳に「にがり」を加えることよって豆腐ができる。また蒸した大豆に麹菌を混ぜ、発酵させれば、味噌ができ、納豆菌を混ぜて発酵させれば、納豆ができる。しょうゆ、きなこ、ゆば、油揚げも大豆の加工

品である。未成熟のまま茹でて食べれば、えだまめとなり、もやしにも加工される。

三重県で一番多く栽培されているのが「ふくゆたか」。県内には、地元で栽培された大豆を積極的に原料に使用している加工業者もたくさんいる。

大豆の国内自給率は3%程度で、大半はアメリカ、ブラジル等から輸入されている。大豆全体としての需要の8割が製油用で、国産大豆はほぼ全量が食品用に向けられている。

食品以外にも環境に優しい大豆インキ、堆肥（おから）として利用したり、飼料（脱脂大豆）として利用している。

また、農薬（特に除草剤）を使わない安全な米作りのために、ペレット状にした米ぬかやくず大豆を散布する栽培方法も実験されている。

(文責：庄山ふみ)

参考文献

- 1) 三重県農業技術システム ホームページ
- 2) 豆類百科 (財)日本豆類基金協会
- 3) 転作全書2ダイズ・アズキ 後藤寛治 農山漁村文化協会
- 4) 豆の事典 相馬暁、松川勲 (株)幸書房
- 5) 地域を支える麦・大豆の生産販売 東海農政局三重統計情報事務所
- 6) きらっと輝く東海の食と農 東海農政局
- 7) 三重の食文化 平成13年度 三重食文化研究会
- 8) 三重の食文化 平成14年度 三重食文化研究会

らっかせい [落花生]

◎別名:南京豆、唐人豆、地豆

マメ科/ラッカセイ属 ◎学名:*Arachis hypogaea* L. ◎英名:Peanut, Groundnut

◎月別生産量の多い月:9月~12月

栄養特性

ビタミンEが豊富に含まれている。良質の植物性油脂なので、オレイン酸やリノール酸等の不飽和脂肪酸が含まれている。また、必須アミノ酸もバランス良く含まれている。ビタミンEは、悪玉コレステロールを取り除いて血液の流れをよくする。細胞や諸器官の機能を活性化するため、老化防止、成人病の予防に効果がある。

三重県での食習、歴史

開花して数日後に、花柄をつけた子房柄が伸びて地面向かい、地中にもぐり、そこで莢が大きくなるので落花生といわれる。また江戸時代にはすでに「ナンキン豆」と呼ばれて食べられていた。

らっかせいの原産地は南米アンデス山麓で、江戸時

代に中国から渡来したが、定着しなかった。明治以降、本格的に栽培が始まった。現在は、関東以西千葉、茨城、神奈川等で生産されている。また、中国、南アフリカ、米国から輸入されている。

国産の落花生はほとんどが食用で、炒ったものが主流だが、味つけゆで豆、塩豆、煮豆、料理用ピーナッツパウダー、甘納豆、ピーナッツバター、せんべい、豆腐、味噌等にも加工される。

落花生を用いた郷土食は、落花生ごはんや落花生の煮物など多彩である。これらの郷土料理は落花生の渋皮ごと使用するので、ポリフェノールの摂取が期待され、ひいては健康影響が期待される。

(文責:庄山ふみ)

参考文献

- 1) 豆類百科 (財)日本豆類基金協会
- 2) 三重県農業技術システム ホームページ
- 3) 三重の食文化 平成14年度 三重食文化研究会

しいたけ [椎茸]

◎マツタケ目/シメジタケ科 ◎学名:*Lentinus edodes* ◎英名:shiitake, shiitake fungus

【平成12年】◎三重県生産量:原木 510.8 t 菌床 644.5 t 乾 34.4 t ◎旬:春、秋

栄養特性

旨みと独特の香りがある旨味成分は5-グアニル酸とグルタミン酸、香りはレンチオニン。生しいたけにはエルゴステリンが多く、乾燥するとビタミンDとなる。コレステロールを低下させる成分、抗がん作用のある成分インターフェロンを誘導する成分が含まれる。

三重県での食習・歴史

椎茸は食材として、乾しいたけと生しいたけがあり、昭和30年頃までは乾しいたけが主であった。採取する時期により、春子、秋子、夏子と区分され、またつぼみの時に収穫したもので笠が肉質の厚いものを冬菇、笠の開いたものを香信こいしんという。笠にきれいな白い裂け目があり、花のように見えるものを花菇はなごと呼んで最高級品とされている。

三重県におけるしいたけ栽培の歴史は、三重県科学

技術振興センター林業研究部所有「三重県林業史」によると、1793年(寛政5年)に津藩が殖産事業の一つとして、しいたけ栽培を取り上げ、藩有林の川上村(現在一志郡美杉村)合ヶ野村(現在一志郡嬉野町合ヶ野)で行った。最初は川上村の平倉御林、ここは不便な所でシイ、カシの枯死木や倒木にしいたけが自然発生していたのでそれに注目して生産が行われるようになったなど記されている。また栽培の方法は人工接種(ナタ目栽培)で大正の末期までこの方法で行われ、昭和に入ってから埋槽法による純粋培養種菌時代になったとある。その他、飯南郡、一志郡は「伊勢ドンコ」の中心地であった。乾しいたけの生産量は明治22年には5,668貫(21,255kg) 10,285円、大正7年には168,535斤(101,121kg)とあり、大正時代は生産が盛んで中国にも輸出されていた。しかし、昭和に入り戦争で中断されていた。昭和23年に森喜作氏が栽培指導を行い、どんどん増えた等記されている。昭和56年271 tで頭打ちし、乾しいたけの生産は減少に傾いた。

県の農林水産商工部の話によると、しいたけについては北勢、中勢の平地地帯で生産されている。しいたけの周年栽培が定着すると規模拡大され専業農家で生産されるようになった。昭和52年頃頭打ちとなり、昭和56年2,811 tを峠として、減少しかけ生産方法も、ほだ木の不足、生産者の高齢化、生産費のコスト高などの理由で、ほだ木にしいたけ菌を打ち込み伏せて発生させる方法から、広葉木のおがくずに米ぬかやふすまなど混ぜ、しいたけ菌を入れ、固め発生する菌床栽培に変化しているとのことである。

◆三重県のしいたけ生産量

年	生しいたけ		乾しいたけ	
	原木(t)	菌床(t)	生産量(t)	生産者数(人)
平成8	1205.1	654.7	109.0	372
9	1037.0	535.2	72.0	240
10	810.5	632.7	54.5	199
11	686.5	635.3	45.5	197
12	510.8	644.5	34.4	151

◆しいたけの生産量の多い市町村 上位5位まで (平成12年度生産量)

順位	市町村	生しいたけ原木(t)	生しいたけ菌床(t)
1位	松阪市	15.4	94
2位	勢和村	4.6	63.4
3位	飯南町	4.3	42.1
4位	大台町 大宮町	1.6 1.6	31.8
5位	紀勢町 名張市	1.2 1.2	21.6

▷参考：三重県農林漁業の動き

しいたけの料理法

しいたけは換金作物として、また高価な食品として取り扱われ、昭和30年代までは日常食にはほとんど用いられず、婚礼や祭、正月、法事などハレの場や人寄りの料理に用いられた。

しいたけを使った郷土料理としては、炊き込み御飯(人参や鶏肉と一緒に具にしたもの)、山菜おこわ、押しずし、巻ずしの芯、五色なます、煮なます、含め煮、茶碗蒸し、佃煮、からし和え、味噌焼きなど、最近では健康食ブームによりふりかけやせんべい等にも利用されている。

生しいたけは、鍋物、汁物、炒め物、揚げ物など一年中利用されるようになった。

三重県特用林産振興協議会では、昭和62年から平成14年まで「きのこ料理コンクール」を開催し、しいたけの利用普及につとめてきた。現在、勢和村の特産品の一つになっている「しいたけせんべい」は入賞作品の一つからヒントを得て出来上がったものである。

しいたけの保存については、乾燥が主であるが、一部からし漬け、粕漬け、びん詰、佃煮などにし、保存食として食べられている。(文責：真弓多喜代)

参考文献

- 朝日新聞社編 監修 辻静雄朝日材料別料理シリーズ⑤ きのこ料理100選 P 89~90(1983)
- 松阪地区生活改善実行グループ連絡協議会：ふるさとの味—松阪地区— P 24(S 56)
- 医薬出版株式会社：監修 井上吉之 日本食品事典 P 348~349(S 50)
- 三重県：風土に生きる三重の味、南勢、志摩、紀州編 P 54~55(S 61)
- 三重県：三重県農林漁業の動き
- 三重県林業史 P 271~282(S 63)

きのこ類

2

伊賀まつたけ

[松茸]

⇒ P67

マツタケ目/シメジタケ科 ●学名: *Tricholoma matsutake* ●英名: matsutate mushroom, matsutate fungus

●三重県生産量：-(H10, 12に 2 tの記録) ●全国生産量：52.3 t ●全国での順位：一 ●旬：9月~10月

栄養特性

芳香成分は桂皮酸メチルエステルなどであり、ビタミンB₂やナイアシンが豊富。食欲増進、筋肉の疲労回復、精神安定などに効果のあるビタミンB₁も100 g中0.1mg、ビタミンCも2 mg含まれている。

まつたけの生育

まつたけは文字通り赤松の林に生える。発生時期は9月から11月頃、気象により変動するが、年々減少している。表土が浅く、発生時期に乾燥しやすい場所のものが品質がよい。「匂いまつたけ、味しめじ」と言うように、まつたけの特有の香りは桂皮酸メチルとマツタケオール混合物による。

赤松林に生えるマツタケもどき、サマツ、なら林に

生えるバカマツタケ、しい林などに生えるセマツタケなどの類似茸も食用になるが、芳香・味ともに及ばない。

三重県での食習・歴史

江戸時代の記録に、慶安1年(1648)の覚として、伊賀6ヶ所の山で53,691本がとれたことが記されている(宗国史)など、赤松の多い伊賀地方はまつたけがたくさんとれ、味も香りもよいことで有名であったが、近年はとれなくなってきた。

まつたけは売ってお金にもしたが、秋のとりいれの時期には、夕飯にまつたけご飯を食べることも多かったという。

コツ・ポイント・エピソードなど

- まつたけご飯は味と香りを大切にして、まつたけと刈葱(ねぎ)とで炊くことが多い。炊き方は、まず米を半日ぐらいかして(浸して)おき、水加減は少々ひかえめにする。醤油は米一升に茶わん一杯くらいで、まつたけとねぎは適当に入れて炊く。まつたけは、ながたん(菜切り包丁)で切らずに、手で裂いて細かくする。家によっては、ささがきにしたにんじん、だしじゃこ、油揚げなどを入れる。

(文責:福田良彦)

郷土料理

- まつたけご飯 ▶参考文献1「伊賀盆地の食」より

【材料】

まつたけ、刈葱(ねぎ)、米、醤油、
(にんじん、だしじゃこ、油揚げなど)

参考文献

- 1)「聞き書 三重の食事」日本の食生活全集三重編集委員会編(農村漁村文化協会)昭和62年4月15日
- 2)「風土に生きる三重の味」三重県中央農業改良普及所ホームページ
- 3)「キノコの王様マツタケ」菅原龍幸監修(女子栄養大学出版部)平成15年10月10日
- 4)「名張市史」中貞夫著(名張市役所)昭和49年3月29日



あさま小菜 (アブラナ[油菜]・ナタネ[菜種])

●古くは雲苔。

ケシ目/アブラナ科 ●学名: *Brassica rapa* var. *amplexicaulis*

⇒ P68

●旬: 冬～春(12月～4月)

アブラナの主な種類は、ナプス(洋種・黒種)とカンペストリ(在来種・赤種・黄種)の2種類で、農林水産省では、この二つだけをアブラナと規定している。アブラナはアブラナ科ブラシカ属油料植物の総称で、典型的な十字架植物(花弁が4枚)である。花の後に細長い莢状の実をつけ、中に1ミリ位の無数の種が入っている。これに脂肪分が多いので、絞って取るのが菜種油である。^{1) 13)}

日本で古くから栽培されていたのは在来種であるが、昭和の初め頃(1930)から減りだし、現在栽培されているのは、ほとんど西洋アブラナである。¹³⁾

在来種は、いまでも寒冷地や山間の交通不便な地方へ行くと残っている。在来種は越冬性があり株が小さい。在来種に、京都名物の花漬けにする畑菜と、東北地方のくくたち(茎立)菜があり、畑菜は在来種から分化したもので、葉は大根状、大型でやわらかい。くくたち菜は、東北から北海道にかけて土着していて、耐

寒性が強く、寒冷地の越冬野菜として栽培され、早春の若い葉や、花茎を利用する。^{2) 3) 4)}

在来種がみられるのは新潟、滋賀、三重などの一部に限られている。在来種は葉が緑色で、粉をふくことはない。西洋アブラナは全体に粉をふいていて、青みをおびた緑色をしていて、葉も厚く肉質で、全体に大型であり、花も実も在来種に比べて大きい。含油量も多い。^{2) 3) 4) 13)}

アブラナの原産地は北ヨーロッパかシベリヤ又はカスピ海地方があげられている。日本へは中国経由で渡来し、年代的には弥生時代とされている。もっぱら野菜として食べられていたと考えられる。日本でアブラナが最初に現れるのは平安初期の『延喜式』(927)である。^{2) 3) 4)}

在来種は中世以前から栽培され、初めは食用として供されてきたと考えられる。

中世では食用、灯火用の油は胡麻、荏胡麻ごまごまから製さ