

この郷土料理は鈴鹿市下大久保町「ガラガラおろし」であるが、その他にも三重県では四日市菟野下野「ガリガリおろし」、一志郡嬉野町合野「ガタガタおろし」など地域により呼称や材料が異なる。

【材料】 4人分

大根	550g
塩	少々
にぼし	25g
酢	ひたひた
油揚げ	1½枚
ちくわ	1本
ねぎ	1本
ゆず	½個
ごま	20g
赤味噌	大さじ1
白味噌	大さじ1
砂糖	3.5g

【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つけておく。
- 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すり鉢にごまをすり、赤味噌、白味噌、砂糖を加えよく混ぜる。
- ⑤④の中に②と③を加え、混ぜ合わす。器に盛りつけゆずのみじん切りをふる。

【コツ・ポイント】

- 大根の搾り具合は70%ぐらい絞る。100%まで絞るとパサパサとなり美味しさが損失する。
- にぼしは酢を十分吸収させた方がやわらかくなるので、調理する前日につけておく。
- ゆずが「ガラガラおろし」本来の食材であるが、なければみかんでもよい。

(文責：岡野節子)

7月頃、津市河芸町の海岸では小あじ(5cmほど)がよく獲れ、魚屋さんに素焼きの小あじがたくさん出回ります。昔は生の小あじを炭火で焼き生姜溜まりで食べたそうです。いたって素朴で簡単な食の仕方です。また小あじを炭火で焼き、番茶で煮てから醤油と砂糖で味付けし食べたそうです。

私は、市販の素焼きの小あじを、暮らしの手帖社発行の「おそうざい十二月」の「あじときゅうりのごま酢びたし」からアレンジして自己流に食しています。小あじといえども丸ごと食べるには素焼きに三杯酢で食するより、低い温度で揚げた方が食べやすいし、梅雨時の蒸し暑い時、サッパリとして食が進む。

【材料】 4~5人分

小あじ	15匹程度
きゅうり	小1本
玉葱	小1個
ピーマン	1~2個

ゴマ酢

煎りゴマ	½カップ
酢	大さじ5~7
醤油	大さじ4~5
水	大さじ1~2

【作り方】

- ①小あじは素焼きにして低い温度で揚げる。
- ②きゅうりは薄くスライス。
- ③玉葱、ピーマンは千切り。
- ④煎りゴマはすりこぎで半分ほどすりつぶす。そこへ調味料をまぜ合わす。
- ⑤流し箱にきゅうり、玉葱、ピーマンを半分だけ敷く。その上に揚げた小あじを並べ、残りのきゅうり、玉葱、ピーマンを散し、④のゴマ酢をかける。30分~1時間で食べられる。

【コツ・ポイント】

- 小あじは素焼きしたものが魚店にあります。素焼きせず、そのまま、または小麦粉か片栗粉で揚げる場合もあります。各人の好みです。
- 流し箱に材料を入れたら軽くお皿など載せた方が早く味がしみこみます。

(文責：増井紀子)

これは、東紀州地方の郷土料理である。

御浜町の奥の坂本地域を中心に作られるもので、この名前がある。

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、一種の煮なますである。

材料は、椎茸、ごぼう、れんこん、たけのこ、人参、大根、こんにゃくなど一般的ななますの材料の他に、特徴的なものが、酢で締めたさんまである。これを約1cm幅に斜めに切り一緒に和える。さすがサンマずしの盛んな地域だけのことはある。その他に、ゆずの皮を薄くそぎ、細く切ったものや生姜の粗みじんが入る。そして色は白っぽく仕上げる。

(文責：成田美代)

【材料】

しゃこ	8尾
塩	適宜
味噌	大さじ3
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ1
酒	大さじ2
酢	大さじ3

【作り方】

- ①しゃこは塩茹でにし、殻をむき適宜に切る。
- ②鍋に味噌、砂糖、みりん、酒をいれよく練り弱火にかけ練り味噌を作る。
- ③味噌が冷めたら、裏漉して酢を入れる。
- ④器にしゃこを盛り付け、上から酢味噌をかける。

(文責：岩本 岳)

この郷土料理は鈴鹿市平野町で伝承されている。そうめんを製造するとき、端の部分が製品にならない(三味線のばちの形をしていることから、兵庫県では「ばち」という)。これを利用して夏の食べ物に利用していた。

数年前から当地域の小学校では6年生を対象に年1回講習を行っている。

【材料】 4人分

そうめん	100g
ねぎ	10g
いか	1/2杯
味噌	50g
砂糖	50g
酢	少々
ごま	20g

【作り方】

- ①そうめんは $\frac{1}{2}$ に折り、少し固いめにゆでる。
- ②ねぎはゆでて一口大に切る。
- ③いかはゆでて細く切る。
- ④すり鉢でごまをすり、味噌、砂糖、酢を加えさらによくすり混ぜ①～③の材料を入れて調味料をからませる。

【コツ・ポイント】

- そうめんを和えものにするため、麺だけで食べる時よりも少し固めにゆでておくほうが調味料とのからみがよい。
- 和え材料は上記以外にあおやぎ、きゅうり、わかめなどでもよい。

(文責：岡野節子)

【材料】 4人分

大根	200g
人参	40g
砂糖	大さじ2
酢	大さじ3
塩	少々

作り方

- ①大根と人参は細いせん切りにして、塩少々加え混ぜておく。
- ②ボールに砂糖、酢、塩を加えて、その中に①を固く絞り、よくまぜて器に盛りつける。

コツ・ポイント

- なます(脛)は新鮮な生の魚肉や野菜を調味液で混ぜたものを言う。しかし、奈良時代には調理されていたことから、大根料理の始源でもあると言える。

(文責：岡野節子)

南牟婁郡御浜町下市木地方では1年中酢の物をつくる。冬にはなます、春・夏にはトイモの酢もみや瓜の酢の物、秋には新生姜の酢味噌、赤茎の酢もみなどである。

これらの酢の物は地元でとれる材料を使う。ほとんどの場合魚を入れる。しびやあじ・いわし・さんまの酢づけ、小がつお(小でっぼうと言う)の生節(腹を)等地元の魚を旨味に入れる。地元では魚の入っていない酢の物は味ないという人が多い。また酢の一部に橙の絞り汁を入れるととても香りがよくなる。ミカン農家では畑の隅に橙の木を植えており、作ってない家には分け合っている。橙の汁を生酢といって酢の物によく使うのである。

なますは大根と人参を揉んで、シビを漬けた三杯酢で味付けする。トイモの酢の物はトイモの皮をむき、ささがきにして塩で揉んでから洗って絞り、三杯酢で和えるが、この三杯酢には、あじを塩じめしてから細かく切り、生姜のみじん切りと共に三杯酢に漬けてから混ぜ合わせる。あじやさんま・さばを素焼きしてから身をほぐして入れることもある。

昔から家によって、きゅうりを作ってはいけないと言い伝えられている家やきゅうりの収穫切れの時、瓜の酢の物を作る。瓜を薄切りにして塩で揉み、魚と三杯酢で和えます。

新生姜がとれる夏から初秋に、小生姜を酢味噌に漬ける。また味噌に、みじん切りにした新生姜・焼き魚をほぐした身・すりごま・小口切りの青ねぎを混ぜて摘果したミカンの絞り汁でゆるめた生姜味噌を、ちしゃ菜に塗って白飯を包んで食べるとご飯が進む。摘果ミカンの絞り汁は香りがいいので6～8月はいろいろな料理に使用できる。

東紀州ではトイモ、中勢地区ではハスイモと呼ばれる里芋で、芋を食さず青い茎を食する。東紀州では酢の物のことを「酢もみ」という。味噌汁に入れたりもする。あくが強く、揉むと手が痒くなることがある。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る。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、必ず魚類を使う。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、トンボシビを酢でしめて入れる。その中で、なまり節(生節)は、かつおをゆでて半乾燥したもので、保存食品である。忙しい時や急ぐ時には、なまり節は保存が利くので重宝で、東紀州では日常的によく利用する。

【材料】

トイモ	3～4本
なまり節	100g
生姜・青じソ	適量
三杯酢	
酢	大さじ3～4
砂糖	大さじ5
塩	小さじ1/2
薄口醤油	小さじ1

作り方

- ①トイモは皮をむいて、大きくささがき、軽く塩を振ってもむ。さっと洗って絞っておく。
- ②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。
- ③小鉢に中高く盛り、針生姜を天盛りにする。

コツ・ポイント

- トイモとなまり節は、盛りつける直前に混ぜ合わせる。

(文責：中山ひさ子)

法事の時に作られる和えもの。これは中勢地域の呼び方で、松阪周辺では「あいませ」と呼ばれる。凍りこんにゃくを入れるのが特徴的である。

【材料】 15人分

干しいたけ …………… 50g	人参 …………… 1本(150g)
└ 砂糖 …………… 大さじ 3	└ 砂糖 …………… 大さじ 1
└ 濃口醤油 …………… 25ml	└ 薄口醤油 …………… 大さじ 1/2
	└ 塩 …………… 少々
れんこん …………… 1節(180g)	凍りこんにゃく …………… 10枚(15g)
└ 砂糖 …………… 大さじ 1	└ 砂糖 …………… 大さじ 2 1/3
└ みりん …………… 20ml	└ 塩 …………… 小さじ 1
└ 塩 …………… 小さじ 1/2	
└ 酢 …………… 小さじ 1	豆ふ …………… 30g
ごぼう …………… 1本(150g)	青板こんぶ …………… 30g
└ 砂糖 …………… 大さじ 1 1/3	
└ 塩 …………… 小さじ 1/2	合わせ酢
	└ 酢 …………… 120ml
	└ 白すりごま …………… 大さじ 3
	└ 砂糖 …………… 200g

作り方

- ①干しいたけは水に戻し、幅5mmに切る。ごぼうは長さ3cm、幅5mm切り水につけておく。人参も同じ長さに切る。れんこんはたて半分に切り薄い半月にし、あくを抜く。酢水につける。凍りこんにゃくは、野菜の長さにそろえ、はさみで切り水に戻しておく。
- ②①の材料にそれぞれの調味料で煮て味をつけ、冷ましておく。
- ③豆ふは水に戻し、甘酢につける。
- ④青板こんぶは①の材料にそろえはさみで切る。
- ⑤②③④を合わせ、合わせ酢につけ一晩置いてからいただく。

(文責：花井真弓、扇田節子)

【材料】 4人分

みる …………… 500g
酢味噌
└ 味噌 …………… 適宜
└ 砂糖 …………… 適宜
└ 酢 …………… 適宜
└ ごま …………… 適宜

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分ほどゆがく。
- 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別に酢味噌を作る。
- 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。

コツ・ポイント

- みるをゆがく時グラグラと湯を沸騰させると、折角のみるの香り(ほのかな青のりの香り)がとんでしまうので気を付ける。
- 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ことがポイントである。

(文責：数本治子)

松阪市笠松町で山の神の行事の時に作られる。

【材料】 15人分

大根	1.5kg	酢味噌	
さばの酢漬け	1本分	白すりごま	35g
ねぎ	60g	白味噌	75g
たかの爪	1~2本	酢	40ml
塩	小さじ1	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(ガラガラおろし)で突き、塩をする。
- ②①の大根の水がでてきたら絞り、ねぎの小口切り、たかの爪の細かくしたものをいれ、酢味噌であえる。

(文責：花井真弓)

まんぼうは魚体が大きいので、通常水族館でしか見ることができない。大抵船の上で解体されて、切り身の形で持ち込まれる。岩田昭人さんに教えていただいた。

【材料】

まんぼうの身	適宜
味噌	小さじ3
砂糖	小さじ2
酢	小さじ2
塩	少々
練りからし	好み

作り方

- ①まんぼうは適当な大きさに切り、手で裂く。たっぷりの湯で茹で、中まで火を通す。ザルに入れ水気をきる。
- ②白味噌、砂糖、酢を合わせ酢味噌を作る。味をみて好みにととのえる。
- ③まんぼうが冷えたら、まんぼうと酢味噌を合わせよく和える。

コツ・ポイント

- 練りからしは好みに加える。

(文責：みえ食文化研究会)

【材料】 5人分

めかぶ	100g
だし汁	適量
生節、干物(好みで)	

作り方 「風土に生きる三重の味(南勢・志摩・紀州編)」三重県より

- ①めかぶを細切りにし、熱湯をサッとかけ、すり鉢に入れてとろろみを出す。
- ②①にだし汁を加えてのばし、とろろ仕立てにする。
- ③生節や干物のほぐしたものを加えるとおいしい。

コツ・ポイント

- わかめのたくさん採れる地方ならではの味。鮮やかな緑色と磯の香りが楽しめる。
- 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、箸でかきまぜるなどしてとろろみを出す。地元ではこれを三杯酢で食べることも多い。また吸い物や味噌汁に入れても磯の香がしておいしい。

(文責：別所志津子)

わかめのくき煮

【材料】 5人分

わかめのくき	100 g
① 醤油	1 カップ弱
きざら	1 カップ弱
みりん	1 カップ弱
花かつお	少々

【作り方】 「風土に生きる三重の味(南勢・志摩・紀州編)」三重県より

- ①わかめのくきは一晚水につける。翌朝、3回ぐらい水をかえてきれいにあらひ、ざるで水をきる。
- ②分量の調味料①を沸騰させ、①のくきを入れて、とろ火で煮汁がなくなるまで煮つめる。

(文責：別所志津子)

汁物系

あおさとかき[牡蛎]の吸い物

⇒P182

【材料】 5人分

あおさ(乾)	10 g
かき	100 g
みつば	1 把
だし汁	5 カップ
薄口醤油	小さじ 2
みりん	小さじ 2
塩	小さじ 1/3

【作り方】 「風土に生きる三重の味(南勢・志摩・紀州編)」三重県より

- ①かきは塩水で洗って熱湯にサッと通す。
- ②みつばは2～3cm長さに切る。
- ③あおさはサッと洗う。
- ④だし汁に、薄口醤油、みりん、塩を加え味付けし、あおさ、かきを加える。
- ⑤器にみつばを入れ④を盛る。

(文責：別所志津子)

いとこ汁

⇒P182

この郷土料理は鈴鹿市稲生塩屋の地域で、真言宗の開祖弘法大師の命日に調理され、先祖を忍び今日生存していることを感謝するのである。この料理は50～60年間守り伝えられている。

【材料】 4人分

小豆	60 g
煮干	20 g
水	600ml
味噌	60 g
里いもの葉	少々
みかんの皮	少々

【作り方】

- ①煮干でだしをとっておく。
- ②小豆はやわらかく煮る。
- ③①のなかに②を入れ味噌をとく。味噌がとけたら、乾燥したさといもの葉を細かくして入れる。さらに風味を出すために細かく切ったみかんの皮を加える。

【ポイント】

- 「いとこ」とは大豆の加工品である味噌と味噌汁の具である小豆がいとこであるところからの呼称である。
- 里いもの葉は、夏の間は細かく切り、乾燥して1月まで保管しておく。

(文責：岡野節子)