

あられのいろいろ

もち米の加工品。保存食、おやつを兼ねて、昔から作られている。最近はし好品の感覚で、新しい材料を混ぜたあられも作る。

あられづくりは一番寒い季節が適する。そこで大寒から節分までの間に作るのが一般的である。

いろいろなあられとその配合

もち米 3kg に対して

1. 黒砂糖あられ

粉末黒砂糖……………500g
塩……………大さじ3

2. 醤油あられ

醤油……………360ml
(煮立ててから使用する)

3. チョコあられ

コーティングチョコ……………500g
砂糖……………150g
塩……………大さじ3

4. 海老あられ

干し小エビ(アミ海老)……………200~240g
塩……………大さじ1

5. 青海苔あられ

糸青海苔……………40g(8g入り5袋)
塩……………大さじ2

6. ゆかりあられ

ゆかり(自家製)……………200g

7. ゴマあられ

黒煎りごま……………1袋
黒すりゴマ……………1袋
塩……………大さじ3

作り方

- ①餅の作り方【P126】に準ずる。ただ寒のもっとも寒さ厳しい時に作るので、もち米を洗ってから、4~5日水に浸ける。
- ②搗きあがった餅はロージにひろげて表面を平らにするが、包丁が入るぐらいの固さになった頃を見計らって長さ4cmの拍子木に切る。
- ③そのあと、十分に乾燥させる。

コツ・ポイント

- 最後に乾燥させるとき、日陰の風の当たらない場所で、しょっちゅう返しながらかすこと。風に当たると割れるので気を付ける。

(文責：扇田節子)

割干し大根

生大根1本を縦切りにして、天日で十分乾燥させたものである。乾燥中に澱粉の糖化が進むので甘味を増し、辛味も消失して生の状態とは異なった独特の風味を呈するようになる。その他に花丸切り干し、千切り

干しなどがある。

鈴鹿市徳居町では割干し大根に加工したものを利用した郷土料理「千切り大根の粕汁」がある。

(文責：真弓多喜代)

きゅうりの酒かす漬け(伊賀市)

三重県西部に位置する伊賀市島ヶ原は、奈良・京都・滋賀の各県に接しており、奈良東大寺と縁が深い観音提寺(正月堂)の修正会しゅうしんえは伝統行事としてよく知られている。

その中央部に伊賀川(木津川)が東西に流れ、盆地特有の地形から、寒暖の差が大きく、夏の涼しさを生かした高級夏秋きゅうり『夏すずみ』の産地として、40年あまりの歴史がある。

「きゅうりの酒かす漬け」は、こんなきゅうり栽培農家の婦人部結成をきっかけに、安いきゅうりに何とか付加価値をつけようと加工・研究に取り組んだのが始まりである。酒どころ伊賀の酒かすを生かした「きゅうりの酒かす漬け」は、昭和57年から販売しており、そのまま食べても美味しく、様々な料理にもよく合う漬物として、現在では地域の特産品となっている。

腐敗防止のため、水切りして1日置く。

②塩漬け

取れたてのみずみずしいきゅうり(150kg~180kg)をすぐに塩漬け(一樽約100kgに対して20%の塩)する。50kgの重石で3ヶ月、その後30kgの重石に換えて、1~2年しっかりつけ込む。

③中漬け

塩を抜く作業で、樽に酒かす(40kgに対して酒粕30kg)と、固さを調節するための焼酎を入れ、3ヶ月塩出しをする。

④本漬け

中漬けの後、再び酒粕30kg・焼酎2ℓ・砂糖11kgを入れて、古くから農家に伝わる秘伝の方法で、2~3ヶ月じっくりと漬け込む。

出来上がりはとてもきれいな酃べんこう甲色に仕上がる。

このように、おふくろ達のやさしいまなざしと温かい手と手でつけ込んだ「きゅうりの酒かす漬け」はまさに「おふくろ漬け」である。今後ますます地域の食に生き続けてほしいものだ。

(文責：福田美保)

きゅうりの酒かす漬けの作り方

①下準備

7月下旬~8月中旬の朝靄がたちこめる早朝より収穫を始める。収穫した露地栽培のきゅうりを水洗いし、

こうじ漬

◎主な原料：米、茄子、胡瓜、生姜、醤油、食塩、水飴

◎製造元：鈴木商店(代表取締役 鈴木喜久男)〔明治45年創業〕 〒510-1322 菟野町田口新田1670番地 ☎059-396-0149

特徴

- 地元の厳選した米を炊飯して、蔵で熟成させて麴を作る。
- 茄子・胡瓜・生姜を漬けるとこうじ漬になる。
- ごはんによく合い、酒の肴としても重宝される。
- 季節限定商品で気候に左右される部分もある。
- 概ね期間は、10月から翌3月である

歴史・いわれ

明治時代より、味噌づくりをおこなってきて、こうじ漬は昭和40年頃より定番商品となっている。

三重県は大和朝の初めから色々の文化を中央から移

し食生活には、宮廷の習慣を学び伝えていたものと思われる。味噌の内裏仙洞での上臈詞(女房ことばのこと)と伝えられる「おむし」は、今日でも員弁地方では、味噌の方言に使われている。志摩市志摩町和具では、味噌のことを「みそうず」というがこれも平安朝時代の京都上臈の詞である。

味噌汁のことを三重県では「おし」というが、これは“おしる”から転化したものと思われるが、常陸風土記に“飲食おしものを設け敬拝み仕えまつりき”と飲を「おし」と読んでいたので飲食の古語が現存しているものかも知れない。全国にあまり例が見られない。衣食住にすべて古くから宮廷文化を伝えているが、料理の調味は特に古来自慢としてきたところで、あかだしと称する味噌も三重県の味噌からである。

味噌・醤油は各地方で伝統的に受け継がれてきた商品である。嘗味噌の一種でひしお(醬)と称され直接食用にする味噌がある。ひしお味噌、もろみともいわれ

ている。こうじ味噌はこれに分類されるものである。
(文責：小林恵美子)

参考文献

- 1) 全国味噌工業協会編：味噌沿革史、「三重県と味噌」

漬物

3

ゴーヤのつくだ煮

→P85

【材料】

| | |
|---------|------------|
| ゴーヤ | 1 kg (大3本) |
| ちりめんじゃこ | 100 g |
| かつお節 | 100 g |
| 煎り胡麻 | 80 g |
| 調味料 | |
| 黒砂糖 | 100 g |
| 濃口醤油 | 200ml |
| 酢 | 100ml |
| みりん | 100ml |

作り方

- ①ゴーヤは縦に切り割り、スプーンで種と綿を削り取り、小口から薄切りにし、水に30秒位さらし、ザルにあげる。(アクの苦味が少なくなる)
- ②調味料とちりめんじゃこを少し煮詰めて、ゴーヤを入れて、煮汁がなくなるまで、20分煮詰める。
- ③火を止めて、かつお節と胡麻を加えて、混ぜる。

コツ・ポイント

- 煮汁は、かつお節に吸収されて汁が垂れてこないのが丁度良い。

(文責：西 園子)

漬物

4

柚餅子

→P86

柚餅子は、かつては一般家庭で冬に日常的に作られていた。しかし家庭で作られることが減り、みえ食文化研究会では作り方が断絶することを危惧して、商品として作っておられる津市久居戸木の辻岡醸造さんにおいて、作る工程を見学・指導をいただいた。家内工業的なので、家庭で出来る方法だったことは何よりであった。

| | |
|----|---|
| 材料 | 生柚子、味噌、ピーナツ、くるみ、干しぶどう、はちみつ |
| 道具 | 包丁、まな板、くり抜き用さじ、味噌用へら、蒸し器、乾燥部屋など |
| 工程 | ①味噌の準備 ②柚子の下準備 ③詰め込み ④蒸し工程・整形工程 ⑤乾燥工程・手返し(ひっくり返し)工程 |
| 時期 | 柚子が入手できる11月中旬から翌年1月～3月頃まで。(終了時期は気温による) |

●味噌について

辻岡製のものを使用される。豆味噌で黒っぽい。蒸して製品にするにはよく合う味噌である。はちみつを混ぜ合わせておく。

●柚子の下準備

使用する柚子は以前は四国から取り寄せていたが、最近地産地消の見地から三重県の依頼で三重県産(大台町産)を使用している。まず、蓋の部分を取り取り、中身をくり抜く。くり抜いたあとは蓋と合わせておく。

●詰め込み

中をくり抜いた柚子にまず底に干しぶどうを4、5個入れ、その上に味噌を七分目ほど詰め、そこにピーナツとくるみを押し込み、さらに残りの空間に味噌を詰める。蓋をかぶせて軽くおさえる。

●蒸し工程・整形工程

味噌などの詰まった柚子を蒸し器に並べて、強火で約1時間蒸す(蒸し時間は柚子の質により異なる)。柚子の容器が収縮し、味噌が盛り上がってくる。場合によっては蓋がずれ落ちるぐらいに盛り上がるものもある。少し冷めてから、蓋が収まるように表面を平に馴染しながら整形する。蓋が浮き上がっていても、乾燥工程で縮むので気にしなくて良い。また整形工程では、形が丸くなるように、両手で転がしながら丸くなるように丸めるものもある。

●乾燥工程・手返し(ひっくり返し)工程

乾燥部屋で乾燥させる。1週間程度毎に上下ひっくり返して乾燥させる。また乾燥する際に形が変形してくる際は中に押し込むようにしながら、その都度整形する。乾燥当初は味噌の色した液が垂れる。最終的に2~3ヶ月乾燥させて製品となる。

乾燥部屋の中では、日差しや風の流入に気を遣いな

がら、時々置く位置や方向を変えるなどして、均等に仕上がるように配慮する。

●仕上がった製品について

仕上がった製品はおおよそ当初の黄色い色が失われてべっこう色になっている。しかし表面は柚子であることが一目瞭然、大きさは元の大きさの2周りか3周り小さく縮み、且つ押さえると堅く、果皮と中に詰めた味噌が一体となっている。保存食の一つである。

●食べ方と味わい

食べるには皮ごと薄く切る。酒の肴やお茶請けのほか、熱いごはんと共に漬け物感覚で、また熱いお茶をかけてお茶漬けでも美味しく頂ける。生の柚子の処理から製品になるまでには多くの手間と長い日にちを要するが、柚子の保存食として守り伝えたい加工品の一つである。

(文責：成田美代・小坂節子・大市智子・増井紀子)

調味料

1

三重県の醤油と味噌

▶P86

醤油

和食に欠かせない調味料であり、原料は主に大豆、そして小麦、塩の3種である。大豆のたんぱく質と小麦のでんぷんを麹菌で酵素分解することにより、たんぱく質がうま味のもとのアミノ酸に、でんぷんが甘味のもと糖にかわり、長い熟成の間にこれら諸味中の微生物によって酸味や香りが付加された調味料となるのである。

醤油の歴史

穀物を原料とする醤油は醬しるから生まれたといわれ、古くは大宝律令に宮内省大膳職の「醬院」で大豆を原料とする醬がつくられていたとの記述がある。鎌倉時代に禅僧覚心が中国から径山寺味噌(金山寺とも書く)の製法を持ち帰り、この調味料の製法はおもに寺院によって受け継がれていった。桶の底に溜まった液体は今の醤油に近いものであったといわれ、覚心が紀州湯浅の村人に製法を教えたところ液汁が美味しいことを発見し、湯浅が発祥地となっていったとされる。同じ頃に播州の龍野、下総の野田と醤油が製造されるようになった。醤油が日本人の食生活に定着したのは江戸時代の初期に、その頃紀州から関東へ下った人たちが、

溜醤油を今でいう二大醸造地の銚子や野田で造り始めたのが始まりとされる。関西からの「下り醤油」が一般的であったものが、川路を利用すれば江戸という大消費地に近く、近隣の農村から大麦、大豆、小麦を調達し、海路で塩を運んで徐々に規模を大きくして商いを確立していった。

現在の醤油の種類はその製法と産地に特徴がみられ分類すると、濃口醤油、淡口醤油、溜り醤油、再仕込醤油、白醤油の5つとなる。

醤油の種類と特徴

①溜醤油

醤油発祥地である紀州湯浅の醤油は径山寺味噌の流れを汲む溜醤油であるが、現在の溜醤油はおもに東海地方で好まれ製造されている。味、色ともに濃厚で、口当たりはとろりとし、加熱によりきれいな赤みがでるため、かば焼き、せんべい、佃煮には欠かせない。

②淡口醤油

播州龍野で生まれた淡口醤油は、西の大阪、京都を中心にした関西料理の地で普及し、全国的に消費が広がっていった。色は淡いが塩分は濃口より濃い。素材の色を損なわないので煮物料理に向いている。