

市町紹介レシピ一覧

※表記スペースの都合上、レシピ数は最大で15品まで掲載しております。

	市町名	レシピ集(発行元)	掲載レシピ
北勢食文化圏	四日市	四日市かぶせ茶レシピ(四日市市)	かぶせ茶ーハン、かぶせ茶プチパン、かぶせ茶の茶殻の佃煮、かぶせ茶おにぎり、かぶせ茶しゃぶしゃぶ、かぶせ茶だし巻き、魚の蒸し焼き(かぶせ茶風味)、かぶせ茶白玉 かぶせ茶みつがけ、かぶせ茶入り鬼まんじゅう、かぶせ茶ティラミス、かぶせ茶ミルク、かぶせ茶シフォンケーキ、かぶせ茶ムース、アイスマルクかぶせーキ
		四日市かぶせ茶レシピ2(四日市市)	とうもろこしのお茶っこまぶし、ちくわの磯部揚げ風、かぶせ茶衣のから揚げ、茶あん蒸し、かぶせ茶おこわ、かぶせ茶餃子、ペペロン茶ーノ、かぶせ茶いもち、かぶせ茶クレープ、かぶせ茶プリン、かぶせ茶ぬれおかき風、お茶あられ、かぶせ茶蒸しパン、かぶせ茶水まんじゅう、かぶせ茶琥珀糖 他
		残したい味 郷土の食文化 (四日市食生活改善推進連絡協議会)	祭りずし、じゃこ飯、とり飯、むかごご飯、五目煮、おからの煎り煮、こいこく、らくがん、たくあん、こんにやく、こうじ味噌
		うつぶ自慢の郷土めし(内部地区市民センター)	大名炊き、押し寿司、なますの落花生和え、なすの麴漬け、塩餅、ふところ団子、報恩講汁、蒸し餅、トマトだれ
		日永梅林 梅レシピ集(日永地区市民センター)	梅香るとんてき春巻き、梅のおからクッキー、梅の白黒ごま団子、おにぎり風梅ぱーがー、梅の五平餅
		郷土料理 八郷汁(八郷地区市民センター)	八郷汁
		四日市とんてき(広報よっかいち)	四日市とんてき
		肉ごはんのレシピ(広報よっかいち)	肉ご飯
	桑名	赤須賀の海の幸レシピ集(赤須賀漁業組合)	はまぐりの酒蒸しあぶりチーズ、はまぐりのフライ丼、しじみ汁、しじみバター醤油炒め、しじめコンソメスープ、しじみラーメン
		はまぐり・しじみを育む桑名の漁業 (桑名市立中央図書館)	はまぐりの酒蒸しあぶりチーズ、しじめコンソメスープ、しじみラーメン
	鈴鹿	魚魚鈴 おすすめレシピ (鈴鹿市漁業協同組合)	あさりの押し飯、シーフードサフランライス、鯆の串揚げ、小鯆の南蛮漬け、穴子の桜蒸し、鯛のグラタン、鯛のターメリックバーグ、鯛の潮汁、塩魚汁貝焼き、車海老薄衣揚げ、かにの爪とむきえびの揚げ物、かれいの変り揚げ、スズキの葛うち、鯛のアラ煮、鯛しんじょ生姜あん 他
		鈴鹿の食材を使ったレシピ(鈴鹿市)	里芋炊き込みご飯、梅入りじゃこ飯、葉ネギお好み焼き、粉茶入り耳うどん、ほうれん草カルボナーラ、切り干し大根おやき、ほうれん草入りオムレツ、里芋の竜田揚げ、こうなごのくぎ煮、和風ロール白菜、白ねぎグラタン、リコピンスープ、おにまんじゅう、ほうれん草のパウンドケーキ、がらがら 他
		煎茶・かぶせ茶の淹れ方 (鈴鹿市抹茶ブランド化研究会)	煎茶、かぶせ茶
		作ってみよう！郷土料理 ガラガラおろし(鈴鹿市)	ガラガラおろし
		郷土料理 ガラガラおろし(愛宕地域づくり協議会)	ガラガラおろし
		手作りお菓子レシピ 抹茶プリン(鈴鹿市)	抹茶プリン
	亀山	亀の市メニュー(亀山市)	大根と鶏のゆずこしょうマヨ和え、白菜と春雨の甘辛煮、菜の花のあぶ玉煮、ブロッコリーとかまぼこのペペロンチーノ、具たくさんキッシュ、洋風そばめし、トマトの巣ごもり焼き、きゅうりのキムチ炒め、かぼちゃのミートローフ、芋きんつば、里芋だんごの揚げ出し、大根の中華そばろ煮、たけのこの揚げ出し、大根の唐揚げ、さつまいものミートグラタン 他
		地産地消レシピ(亀山市)	黒米入りぼた餅、いちご大福、米粉ロールケーキ、粉茶のカップケーキ、うめジャムクレープ、米粉の粉茶ロールケーキ、米粉のパウンドケーキ、米粉のサブレ、米粉のお茶サブレ、粉茶いもようかん 亀山茶団子とたっぷり野菜の春雨スープ
	いなべ	いなべ市の公式キッチン(クックパッド)	鼎のそば焼き、立田の五平餅、川原のロールケーキ、むかごご飯 他
	木曾岬	郷土料理 ポラ雑炊(木曾岬町観光協会)	ポラ雑炊
	菰野	まこも料理レシピ(マコモクラブ)	まこもの天ぷら、揚げだしまこも、まこもの肉巻き、まこもの炊き込みごはん、いも炊きまこも、まこも茸の胡麻味噌和え、まこもの中華ソテー、まこもの塩焼きそば、まこもの甘酢あんかけ、まこものピリ辛炒め、まこもチャーハン、まこものいらともやしの炒めもの、まこものサラダ、鶏とまこものペペロンチーノ、まこもグラタン 他
		残したい味 郷土の食文化 (四日市食生活改善推進連絡協議会)	ずいきの巻きずし、肉ご飯、がり、にじますの塩焼き、僧兵汁、ほうれん草の白和え
	朝日	残したい味 郷土の食文化 (四日市食生活改善推進連絡協議会)	たけのこの削りがつお煮、げんこつ飴、ちゃつ
	川越	残したい味 郷土の食文化 (四日市食生活改善推進連絡協議会)	ししび飯、かわつの押しずし、ぼら飯

中 南 勢 食 文 化 圏	津	つ乃めぐみレシピ (津市農林水産物利用促進協議会)	津ぶっこかるかん、NEW津ぎょうざ～津づくしあんかけ～、茶ぎょうざ、カレーのラウンドぎょうざ、ブロッコリーとじゃがいものグラタン、野菜のチーズ焼き、ブロッコリーコロケ、ブロッコリーバーグ、ブロッコリーの八宝菜、キャベたまクラムチャウダー、グリーンシチュー、しいたけと野菜のハンバーグ焼き、ふわふわかに玉、サクッとろっ三重ロール、やみつきキャベツ津じねんじょしんじょう 他
		美杉の味(美杉村 村づくり仕掛人チーム)	いたどりの一夜漬、ラッキョウ入りサラダ、山菜の天ぷら、きぬかずき、たにしの惣菜、ゆり根のみそ和え、じゃが芋のさんしょ味噌和え、柿釜、しめじのから揚げ、竹の子まんじゅう、わらびのベーコン巻、しいたけのフライ、落ち鮎の子持ちこぶ巻、うどのベーコン炒め、そうめんかぼちゃのサラダ 他
		河芸地域特産品レシピ (河芸地区特産品開発研究会)	黒米おはぎ、河芸のにぎやか畑寿司
	松 阪	松阪のすき焼き(松阪市)	すき焼き
		松阪赤菜レシピ(松阪農業協同組合)	松阪赤菜の肉巻き、赤菜の花咲く和風ピザ、ロール赤菜
		和食博士になろう(松阪市)	あいませ、いちご大福
		松阪鶏焼き肉アレンジレシピ	棒棒鶏、チンジャオロース、サバの竜田揚げ、味噌マヨネーズ、麻婆茄子、伊勢うどん(松阪鶏焼き肉バージョン)、サンドイッチ、スタミナ丼
		深蒸し煎茶の美味しい淹れ方 (松阪市茶業協同組合)	深蒸し煎茶
		あおさ焼きレシピ(松阪市)	あおさ焼き
	多気	伊勢いもレシピノート(多気町応援プロジェクト)	とろろ汁、伊勢いも甘辛つくね、伊勢いもおきつねコロケ、揚げとろ
明和	明和町の学校給食をアレンジした 明和町特産品活用レシピ(明和町)	彩りあなごちらし寿司、切干大根のカレー炒め	
大 台	特産加工品を使用した地元料理レシピ(大台町)	「ゆずっこ」ひんやりゼリー、「みょうが味噌」炒め、 「柚子ドレッシング」サラダ	
	スモークチーズを使ったレシピ(宮川森林組合)	燻製チーズとアボカドのチョップドサラダ、しいたけの燻製チーズ焼き、 燻製チーズのロールサンド	
	えごまをつかった美味しいレシピ (JA多気奥伊勢えごま倶楽部)	がぼちゃ豆乳スープのえごまオイルかけ、えごま饅頭	
伊 勢 志 摩 食 文 化 圏	伊勢	伊勢の食材手帖(伊勢市)	ねぎのチーズのせ、ねぎ山椒だれ、なすとトマトの夏カレー、 伊勢あさり漁師飯の焼きおにぎり ひつまぶし風、 アサリとなばなのリゾット、いちごのレアチーズケーキ風 オープンサンド(ポーチドエッグ&かぼちゃサラダ)
	鳥羽	島・食の文化祭(島の旅社)	あらめ巻、タコめし、キンコ、あらめとナスのごま味噌和え、アジの干物、 菅島風のり炒め、サメのたれ、コノシロのさつま揚げ、小エビの唐揚げ、 サワラむし飯、わかめの味噌がけ、わかめ入りライスコロケ、 しらすのかき揚げ、めひびの天ぷら、ちりめん茶漬け 他
	志 摩	志摩市の公式キッチン(クックパッド)	わかめとベーコンの炒め物、大豆と田作りの揚げ物、アラメの炒め物、 牡蠣の炊き込みごはん、サバチップス、かつおみそ、ヒシビ煮魚、 いわしのレモン揚げ、おんこ寿司、カツオの佃煮風、チーズinサバグ、 ヒジキご飯、大豆とにんじんのスープ、カツオのミンチカツ、もずく酢 他
		きらりレシピ集(志摩いそぶえ会)	あわびステーキ、伊勢えびみそ汁、バタ貝のしぶれ煮、かきのみそ焼、 カツオ茶漬け、カツオの志摩風邪々タキ、真珠てこね寿司、おんこ寿司、 ウツボの煮付け、さめなます、ぶり大根、めひび汁、ミルの酢の物、 アラメの炒め物、イカのはわし 他
	度会	度会茶スイーツレシピ(クックパッド)	粉末度会茶deチーズケーキ、粉末度会茶deシフォンケーキ、 粉末度会茶de、粉末度会茶deういろろ、度会茶deわらびもち、 度会茶deアイスボックスクッキー
	大紀	大紀町レシピ(大紀町)	落花生ごはん、牛乳寒天、へんば焼、鯖の南蛮漬、べっこう丼
	南 伊 勢	南伊勢町の公式キッチン(クックパッド)	なまぶしサンド、かつおの生節炊込みご飯、鯛のアクアパッツァ、 シーフードあおさパエリア、さつまいもココアケーキ、ヒロメの佃煮、 アツパ貝の炊きこみご飯、あおさ蒸しパン、華やかチラシ、おさつピラフ、 ヒロメぶっかけうどんアツパ貝かき揚げのせ、ねぎじゃこトースト ほうれん草の白玉団子、鶏ももタンドリーチキン、ヒロメとツナの炒め物 他
		南伊勢町 郷土料理(南伊勢町)	にうお、ふきみそ、うつぼのから揚げ、うけじゃ、けんちゃん、茶粥、 塩ぎり、はぎの味噌汁、あおさの天ぷら、貝柱の天ぷら、イカのみそ汁、 つわぶきの煮物、かしわ餅、魚そうめん、鯛めし 他
		古和浦のツワブキ寿司(南伊勢町)	ツワブキ寿司

伊賀食文化圏	名張	牛汁の作り方(名張牛汁協会)	牛汁
	伊賀	伊賀産 な種油のおいしいレシピ(黄)(伊賀市)	大学芋&大学かぼちゃ、かぼちゃとキムチのオイル和え、クリームチーズのドレッシング、白菜の即席オイル漬、大根のペペロンチーノ風、さつまいもとかぼちゃのクッキー
		伊賀産 な種油のおいしいレシピ(緑)(伊賀市)	ゴーヤチップス、いっせん焼き、彩り野菜のそうめん、油あげのピザ風、糸こんの焼きそば風、じゃがいももちの田楽風
		伊賀市小学校給食献立1(伊賀市)	伊賀牛のしぐれ煮、ひのな漬、大根のみそ汁
		伊賀市小学校給食献立2(伊賀市)	伊賀肉牛丼、キャベツと小松菜の和えもの、白鳳梨
		伊賀市小学校給食献立3(伊賀市)	豆腐田楽、はくさいのゆかり和え、ひじきとれんこんの炒め煮
		伊賀市小学校給食献立4(伊賀市)	栗ごはん、小魚のゴマからめ、白菜漬、しょうが入りのっぺい汁
		伊賀市食生活改善推進連絡協議会考案レシピ1	伊賀肉のすきやき風煮
		伊賀市食生活改善推進連絡協議会考案レシピ2	牛肉とブロッコリーのゴマダレ和え
		伊賀市食生活改善推進連絡協議会考案レシピ3	伊賀牛しぐれ煮
		伊賀市食生活改善推進連絡協議会考案レシピ4	ミルフィーユビーフカツ
		伊賀市食生活改善推進連絡協議会考案レシピ5	ずいきの酢の物
		伊賀市食生活改善推進連絡協議会考案レシピ6	切り干し大根の甘酢漬
		伊賀市食生活改善推進連絡協議会考案レシピ7	きんぴらごぼう
東紀州食文化圏	尾鷲	九鬼町 郷土料理(九鬼町)	鰯(アジ)のすがた、押しずし、こねずし、イカの塩辛、サバの煮みそ、つみれ汁(すり身)、こなます、プリのべっこう寿司、まんぼうの煮物、まんぼうのさしみ
		東紀州郷土料理レシピ集(東紀州地域振興公社)	梶賀のあぶり
	熊野	熊野地鶏レシピ(熊野市ふるさと振興公社)	モモ肉の塩焼き、ムネ肉の鶏しぶ煮、ささみの茶碗蒸し、手羽の筑前煮、モモ肉ムネ肉の鶏すき、モモ肉のかやくご飯、熊野地鶏のおいしい塩焼き、熊野地鶏ムネ肉の新姫ねぎポン
		めはりレシピ(熊野たかな振興会)	めはり寿司、たかな巻き、つぶら巻き
	紀北	東紀州郷土料理レシピ集(東紀州地域振興公社)	生節とくき漬、アオサ汁、大敷き汁、マンボウの肝和え、さんま寿司、おし寿司
	御浜	東紀州郷土料理レシピ集(東紀州地域振興公社)	太刀魚のお寿司、さんばい
	紀宝	紀宝町の伝統食 なれ寿司(紀宝町)	浅里のなれ寿司

【国体・大会の関係者へ料理を提供する施設の方へ】
国体関係者への生ものを使用したレシピの提供はお控えください。