



生節とくき漬け

材料

重石、おけ、計量はかり、計量カップ

■下漬け
ヤツガシラのクキ……………10 kg
塩……………300 g

■本漬け
下漬けしたクキ……………200 g
塩……………赤シソ1 kg
しそ……………50 g
塩(赤シソ用)……………約100 cc
梅酢……………(又は酢酸を10%にうすめたもの)
生節

作り方

■下漬け

- ① クキは葉と芯を取り、きれいに水洗いする。
- ② おけに、①のクキを置きながら、分量の塩をふりかけ、塩がなじむようにクキをもむ。
- ③ クキは中ぶたや重石を置いたとき、傾かないように根元を交互に入れる。
- ④ 全てのクキと塩がよく混ざったら、中ぶたを置き約7kgの重石をのせ、翌日までおく。

■本漬け

- ⑤ しそは塩でよくもんで灰汁をすて、これを2回繰り返す。
- ⑥ 赤シソは、6月下旬〜7月上旬の葉が最も色がよくでる。そこで、この時期に摘んで揉んでおき冷暗所に保存しておくことよい。
- ⑦ ⑤のシソに酢を混ぜてよく揉む。
- ⑧ たるの底に塩をふり、仮漬けしたクキを並べる。これを交互に繰り返す。(仮漬けした後の塩汁は捨てる)
- ⑨ 塩をふって漬け終わった後、中ぶたを置き、重石10〜13kgをのせて、一晩おく。
- ⑩ 翌日、手を入れてクキを返し再度重石をする。このときは7kgにする。
- ⑪ (漬けむらを防ぐため、途中で2〜3回手を入れてクキを返すとよい。重石は、つけ汁があがったら、クキが浸る程度に少し軽くするとよい)
- ⑫ 3日目には重石を除いて液を吸わせる。液と中ぶたが、ひたひた程度になるよう加減する。
- ⑬ 4日目で出来上がり。
- ⑭ カツオの生節をほぐしたものと和えます。

ポイント

- ① くき漬けはサトイモの一種ヤツガシラのクキを塩と赤シソでつけたものです。
- ② 生姜、しょうゆ、花カツオなどをかけて食べてもおいしいです。
- ③ 季節は夏、6〜9月が旬で、シャキシャキとした歯ごたえとシソの風味で夏場の食欲増進効果があります。



アオサ汁

材料 4人分

アオサ(乾燥) ……40g
 生魚(いわし) ……4匹
 味噌(米味噌) ……80g

作り方

- ① 乾燥したアオサは水でもどす。
- ② 生魚はダシで使う(なければ煮干しでもよい)サンマは輪切りでいわしの場合は三枚におろして使う。
- ③ 沸騰した湯に生魚を入れ、味噌(作り味噌・米味噌)を入れて、水でもどしたアオサを入れさっと煮る。(アオサを一人前ずつお椀に入れて盛りつけてもいい。)

ポイント

- ① 紀北町海山区の特産品であるアオサを使った簡単な料理です。
- ② 魚のダシをとるときにアクを丁寧にとります。
- ③ アオサは最後にさっと入れると青みがきれいでます。

※協力 紀北調理師会



※その時に手に入る材料で作るため、内容は変わってきます。(海老やカニが入らない場合もあります)。

大敷き汁

材料

丸アジ、タカノハダイ、伊勢海老、
ジヨウガニ、ネギ、味噌、タカノ
ツメ、ヒロメ(ワカメ)

作り方

- ① 魚はウロコ、エラ、内臓を取り、きれいな水で洗う。海老、カニなどは半分に割っておく。
- ② 鍋にヒロメ(ワカメの仲間)と魚のブツ切り、その他の材料を入れ、水を入れて煮る。
- ③ 煮立ってきたら、魚のだしが出るので、少し塩味を合わせ程度味噌で十分においしくなる。
- ④ 最後にネギ、あるいは玉ねぎを入れて出来上がり。

ポイント

- ① 定置網のことを漁師さんの間では、「大敷き」とも言い、この大敷きが終わった後、採れた魚で味噌汁を作って食べていたのを「大敷き汁」と言うようになった。
- ② 三種以上の魚を入れると味がこくが出ておいしい。スルメイカは味を変えてしまうので、皮をむいたイカ、ゲンを使う。魚の肝などを使ってもおいしい。
- ④ 食べやすい魚ならどんなものでもよい。
- ⑤ 豪快に切った魚を入れるのが大敷き汁の秘訣。

※協力 味工房 泰門

マンボウの肝和え

材料 4人分

マンボウの切り身……50g
マンボウの肝……大さじ2
味噌(地味噌を利用する)……大さじ1.5 (肝より少し少ない量)
砂糖……大さじ2
ネギ……適宜
とうがらし……好み

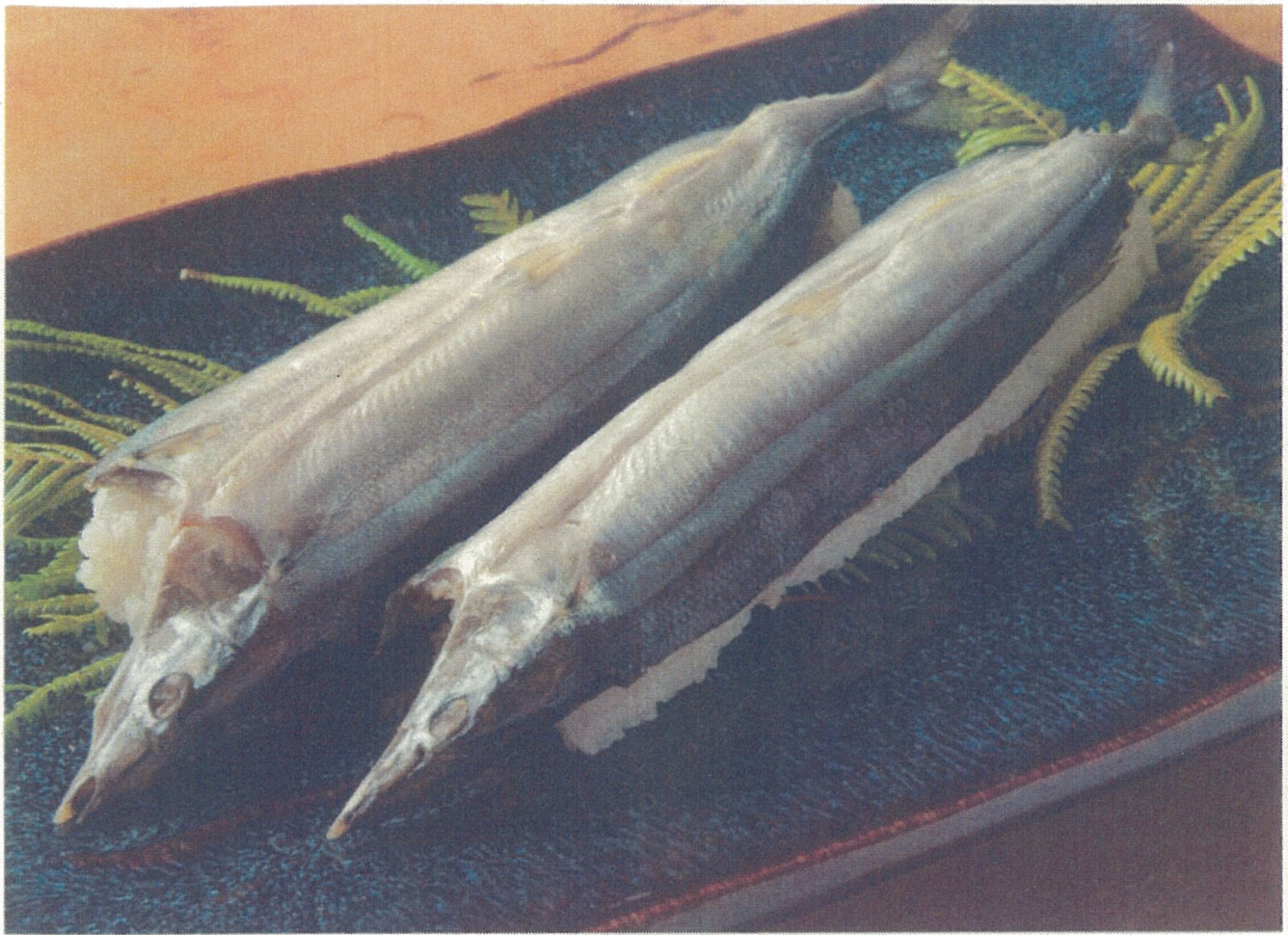
作り方

- ① マンボウの切り身を一口大に切り(手でさく)沸騰した鍋に入れる。(マンボウから水が出るので水は入れない。)
 - ② ザルにあげ、水分をきる。
 - ③ 肝を湯通しする。
 - ④ 肝をすりばちで摺って、味噌を加え、砂糖、しょうが汁を入れて味をととのえる。
- 好みて酢を入れると酢味噌あえになる。

ポイント

- ① マンボウは、紀北町の町の魚で、歯ごたえがあり、鳥のささみのような食感です。

※協力 紀北調理師会



さんま寿司

材料

- さんま 米、酢、砂糖、塩、しょうが
- 紀北 練りカラシ
- 紀南 さんず、みかん、ゆず

作り方

- 紀北
 - ①さんまは腹開きにして骨を取り除き、頭を落とす。
 - ②出来上がった寿司を上から見たとき、黒っぽいのはこのため。
 - ③振り塩をして一昼夜置き、水洗いで塩抜きしてから甘酢に浸して味をつける。
 - ④押し型に、身の側を上にしてさんまを敷き、練りカラシを薄く塗ってから寿司飯を載せ、ギュッと押し。
 - ⑤押し寿司なので、断面は平べったい長方形。さんまと寿司飯の間にカラシの黄色が少し見える。やや固いさんまの背が中央に来るので、ガブッと二口で。
- 紀南
 - ①さんまは尾頭を付けたまま（頭を落とす店もある）、背開きにして骨を取り除く。
 - ②出来上がった寿司を上から見たとき、中央が銀色であれば紀南流。
 - ③調理法は紀北流と同じですが、浸け時間はやや長め。
 - ④巻き簀に、身の側を上にしてさんまを敷き、寿司飯を載せてぐるっと巻く。さんず（だいだいの仲間）やみかん、ゆずなどの皮を刻んだり、摺り下ろして隠し味に使うのが特徴。
 - ⑤巻き寿司なので、断面はおにぎり型。押しよりもご飯が柔らかめに仕上がります。さんまの腹が中央に来るので、二口に噛み切りやすい構造ですが、頭と尾の部分を噛み切るには、少し力がいる。

ポイント

- ① 東紀州を代表する郷土料理です。
- ② さんま寿司をつくるためには、東紀州で獲れる脂の落ちたやせ細ったものが最適です。



制作・発行 東紀州観光まちづくり公社 東紀州地域観光圏協議会

事務局 / 三重県尾鷲市坂場西町 1-1
電話 0597-23-3408 FAX 0597-23-2130



押し寿司

材料

米	1.8 l	砂糖	60 g
■ 合わせ酢		うす口しょうゆ	大さじ3杯
酢	300 cc	酒	小さじ1杯
砂糖	250 g	卵	大2個
塩	40 g	(左記の砂糖、塩、酒と混ぜて卵焼きにする)	
■ 具		砂糖	少々
さんま寿司用酢さんま	1尾	塩・酒	少々
(しめさば 大片身)		さやえんどう	85 g
人参	大1本 (300 g)	山みょうがの葉、又は山いちこの葉	
ごぼう	1本		
しいたけ	中10枚		

(下記の砂糖、醤油、酒で作った煮汁で煮る)

作り方

- ① ご飯を炊き、合わせ酢をかけて寿司飯を作る。具は薄く短冊切りにして、好みの味を付ける。魚はさんま寿司と同様に塩をして2〜3日おき、酢につけて用いる。
- ② 7合の寿司飯を4等分しておく。飾り用食材も同様。
- ③ 押し寿司の型の底に山みょうがの葉をしき、①のご飯を型につめ、落しぶたで軽く押さえ具をのせる。押し型に一層ずつ寿司飯、飾り用食材、山みょうがや山いちこの葉を仕切りにして、四五段位つみ重ねる。押しぶたをしてこれにブロック1個ほどの重しを乗せ、4〜5時間押し。
- ④ 箱から抜き出して6〜8個に末広に切る。
- ⑤ **ポイント**
尾鷲市、紀北町海山区に伝わる行事食。祭りや結婚式などめでたいときに作られる美味しい寿司です。

※協力 紀北調理師会