

## ずいきの巻きずし(菰野町)



巻き寿司を作るのにかんぴょうを買う代わりに、畑でとれる八つ頭芋(赤ずいき)の茎の皮をむいて干したずいきを水で戻し、甘辛く炊いて巻き寿司の芯に使っていました。ずいきの風味がある巻き寿司です。

米は江戸時代に菰野町で発見されたとされる「関取米」を使った献立です。関取米は、小粒で粘り気が少なくすし飯に重宝されました。

### 材料 (8本分)

米	5合
水	5カップ
にんじん	200g
干しいたけ	6枚
ずいき	60g
きゅうり	3本
卵	2個
合わせ酢	
酢	100cc
塩	大さじ1/2
砂糖	120g
のり	8枚
だし汁	適宜

### 作り方

- ① 米を炊き、熱いうちに合わせ酢をかけて混ぜ、酢がなじんだら冷ます。
- ② ずいきは水に浸けて戻し、甘辛く煮る。
- ③ にんじんは1cm角に細長く切る。干しいたけは水で戻して巾1cmに切る。
- ④ にんじん、干しいたけは煮出し汁で煮て、砂糖、酒、薄口しょうゆで調味する。

#### <巻く>

- ① 巻きすの上のにり1枚を横に置く。  
(つやのある面を下にする)
- ② 1/8の寿司飯を、両手でまとめ、のりの真ん中より少し手前に置き、向こう側の端約2cmを残して、手早く、平らに押し広げる。
- ③ その上に、全部の具(1/8)を真ん中より手前に置く。
- ④ 具を包み込むように手前からクルリと巻き込む。
- ⑤ 形を整えて適当な大きさに切る。

〔(1本分) エネルギー954kcal たんぱく質 20.5g カルシウム 336mg 塩分 4.11g〕

## 肉ご飯(菰野町)



### 材料 (4人分)

米	3合
牛バラ肉	200g
ごぼう	1本
にんじん	1本
青ねぎ	2~3本
水	500cc

#### 調味料

しょうゆ	60cc
酒	大さじ1
砂糖	大さじ2

### 作り方

- ① 米はといで、ざるにあげる。
- ② 牛肉は、一口大に切り、少量のしょうゆで下味をつける。
- ③ ごぼうとにんじんはさがきにする。
- ④ 青ねぎは、小口きりにして、水に放しザルにあげ水を切って置く。
- ⑤ 炊飯器に、米、水、調味料を入れてひと混ぜする。
- ⑥ ⑤に牛肉、ごぼう、にんじんを入れて炊く。
- ⑦ 炊き上がったら、青ネギを入れてよく混ぜて茶碗に盛る。

〔(1人分) エネルギー749kcal たんぱく質 14.7g カルシウム 36.3mg 塩分 2.3g〕

## がい(菰野町)



がりつき器は竹製で、12cm×30cm  
ぐらいの扇形のものである。



菰野町下村に伝わる郷土料理ですが、名前の由来は定かではありません。

がりは、餅やまぜご飯を食べたあとの口直しに添えるもので、さっぱりと口当たりが良く、婚礼の時の祝い膳や、秋の取り入れが無事に終えた喜びを老若男女が神の宿(年番の家)に集まって餅や、まぜご飯を作って会食するのが下村の習わしで、この時にはがりは、欠かせない料理でした。

大根をおろす道具のがりつき器は、手に持つ柄の部分は細くなり、つく歯の部分は硬く竹で作られています。下村ではどこの家にもあり、それぞれ自家製で大きさも型もまちまちで、どこやらごつい田舎じみたところに味があります。

がりつき器の語源は、大根を力んでつくときのガリガリという音から付けられたと言われております。

### 材料

(10人分)

大根	1本
ねぎ	3本
かまぼこ	1本
白味噌	2カップ
砂糖	2カップ
白ごま	1カップ
酢	50ml

### 作り方

- ① 大根は皮をむき、がりつき器でおろし、塩でころしてしばらく置きます。
- ② ねぎはみじん切りにして塩でもみ、水気をきる。大根もかたく、絞って水気をきり、ねぎと合わせる。
- ③ かまぼこは、いちょう切りにする。
- ④ すり鉢でごまをよくすり、白味噌、砂糖、酢をあわせ②③をあえる

[エネルギー260kcal たんぱく質7.0g 塩分1.3g]

## にじますの塩焼き(菰野町)



清楚な溪流に育まれた「にじます」は、溪流の多い菰野町ならではの一品です。

### 材料

(4人分)

虹ます	70gを4匹
塩	小さじ1
ゆず	小 1個

### 作り方

- ① 虹ますは腹わたを出し、塩をふって焼く。
- ② ゆずを添えていただく。

[エネルギー114kcal たんぱく質14.0g 塩分1.4g]

## 僧兵汁(菰野町)

湯の山温泉に現存する三岳寺は、天台宗を起した僧最澄(伝教大師)が全国各地に開いた山岳宗教の拠点の1つで、武家政治の横暴に対し天台の僧も武装して、寺の存続を守りました。

その数300以上とも伝えられています。元亀元年(1570年)信長の兵火に焼き討ちされるまでの約760年の間、鈴鹿の山々に僧兵が灯した法灯が輝きつづけたといわれています。僧兵の歴史と共に歩み続けてきた湯の山温泉では、僧兵の勇気、忍耐、正義感を称えて明治の初年頃から「湯元まつり」として、僧兵姿を再現し、温泉発見の浄薫和尚の供養と共に、盛大な祭事を続けてきました。僧兵汁は、この祭事を観に来た観光客に振舞います。



### 材料 (4人分)

にんにく	5g
たまねぎ	60g
大根	100g
にんじん	60g
ごぼう	60g
干しいたけ	4g
板こんにゃく	50g
里芋	100g
豚肩脂つき	40g
れんこん	50g
ねぎ	50g
赤味噌	大さじ1
白味噌	大さじ1
茹でたけのこ	100g

### 作り方

- 鍋に水をはり豚骨を入れて強火であくを取りながら、スープをとる。
- 皮をむいたにんにくにざく切りにした玉ねぎを加え溶けるまで煮る。
- 大根、にんじん、たけのこはいちょう切り。
- ごぼう、里芋は乱きり。レンコンは薄く切る。
- 干しいたけは水に戻し細く切る。戻し汁も使う。
- 板こんにゃくは、手で細かくちぎり、茹でる。
- 豚肉は一口大に切る。
- 豚骨は、十分ほぐれたら取り出す。
- 里芋、肉を除く材料を順次加える。
- 次に里芋を入れ柔らかくなったら赤味噌、白味噌をいれ、ひと煮立ちしたら豚肉をいれ、煮込む。
- 好みにより薬味を入れる。(ねぎ)

[エネルギー104kcal たんぱく質6.0g カルシウム0mg 塩分0.9g]

## ほうれん草の白和え(菰野町)



精進料理の一種であり、昔からよく食べられていました。

「精進(しょうじん)」とは、安らぎを得るために、悪事を避け、善行を積み、信心や修行に励むことをいい、生活のための努力とは趣を異にします。釈尊の一代の説法を中心は、「精進」です。口ぐせのように“おんみら、怠るなかれ”と言われています。その裏づけが無常観です。つねに無常を説かれたのも、人々の精進を願われたからにはほかならないのです。それが、転じて、野菜料理を“精進料理”と呼ぶようになりました。

### 材料 (4人分)

ほうれん草	200g
にんじん	30g
こんにゃく	100g
木綿豆腐	135g
調味料	
煎りごま	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1
酒	大さじ1

### 作り方

- ほうれん草は熱湯でさっとゆで、冷水にさらし3cmに切る。
- にんじんは、2~3cmの拍子切りにしてゆでる。
- こんにゃくは、ゆでてあく抜きし、拍子切りにする。
- 豆腐は、ゆでて水切りする。
- すり鉢でごまをすり、調味料と④を加えてすり混ぜる。
- ⑤に①~③をを混ぜ合わせる。

[エネルギー75kcal たんぱく質5.1g 塩分0.7g]