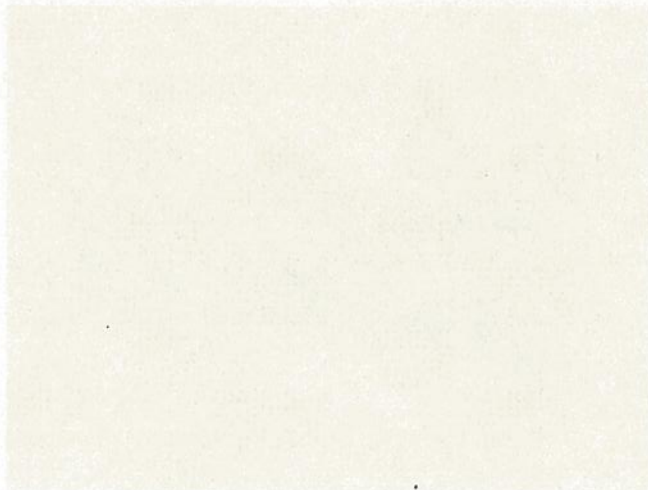


南伊勢町 郷土料理



（伊勢） かにこ

料理

（伊勢） かにこ

水

【伊勢】

伊勢一宮アサヒ主人博士、日本料理師協会 ①

ぶき

（伊勢） かにこ

料理

（伊勢） かにこ

水

【伊勢】

伊勢一宮アサヒ主人博士、日本料理師協会 ①

伊勢一宮アサヒ主人博士、日本料理師協会 ①

伊勢一宮アサヒ主人博士、日本料理師協会 ①

伊勢一宮アサヒ主人博士、日本料理師協会 ①

◆にうお（にいお）

材料

あいご又はとうひゃく（シイラ）の干物
水

【作り方】

- ① 鍋に湯を沸かし、干物を入れて20～30分煮る。
- ② 煮た干物を器に盛り付ける。
(煮汁は入れない)



◆ふきみそ

材料

ふきのとう	2～3個
油	少々
味噌	大さじ2
砂糖	大さじ2
みりん	大さじ2
酒	大さじ2
水	大さじ2

【作り方】

- ① ふきのとうは細かく刻んでから軽く炒めておく。
- ② 鍋にすべての調味料を入れて弱火で練り上げる。
- ③ ②に①を合わせ混ぜ合わせる。



◆うつぼのから炒り・から揚げ

材料

干しうつぼ（細切）
油

【作り方】

- ・ フライパンを熱しうつぼを入れ、油が出てカリッとなるまで炒める。
- ・ 揚げ油を熱しうつぼを入れ、キツネ色になるまで揚げる。



◆うけじゃ（さつまいものおしるこ）

材料

さつまいも
炒り大豆
砂糖
小麦粉

【作り方】

- ① さつまいもをさいの目切りする。
- ② 鍋に①と炒り大豆を入れさつまいもがやわらかくなるまで煮る。
- ③ 砂糖を加え味を調節する。
- ④ 小麦粉に水を加えて練り、スプーンで汁の中に落として火が通るまで煮る。



◆けんちゃん

材料

にんじん
大根
ごぼう
干し椎茸
里芋
鶏肉
油揚げ
ちくわ
だし汁
砂糖
みりん
しょうゆ

【作り方】

- ① 材料を小ぶりに切り、（なるべく大きさをそろえる）だし汁で野菜が軟らかくなるまで煮る。
- ② 調味料で味付けし、（少し甘めに）煮含めてから お椀に盛り付ける。



◆茶粥（河内ちゃんがい）

材料

番茶
米
水
さつまいも
塩



【作り方】

- ① 番茶をホーロクで炒り上げる（ほうじ茶）
- ② 鍋に8分目くらいの水を沸かす。
- ③ 沸騰したら茶袋にほうじ茶を入れて煮出し茶の出加減を見て茶袋を出す。
- ④ 研いだ米を鍋に入れて炊く。
- ⑤ 米が少し煮えたら切ったさつまいもを入れる。
- ⑥ 芋が煮えたら（あまり煮すぎない）塩少々を入れて出来上がり。

◆ひじきご飯

材料

米
ひじき
干し椎茸
にんじん
ごぼう
油揚げ
だし汁
しょうゆ
砂糖
酒



【作り方】

- ① ごぼうはさがきにし、あくを抜いておく。
- ② 干しいたけは水に戻し小さく切り、にんじんと油揚げも小さく切る。
- ③ ひじきは水で戻す。
- ④ 炊飯器に研いだ米、切った材料と調味料を入れ、水加減を調節し炊く。

◆はぎのみそ汁

材料

はぎ
だし汁
味噌
ねぎ

【作り方】

- ① だし汁にはぎを加いれ、火が通ったらみそを溶き入れる。
- ② 器に盛り小口切りにしたねぎを散らす。



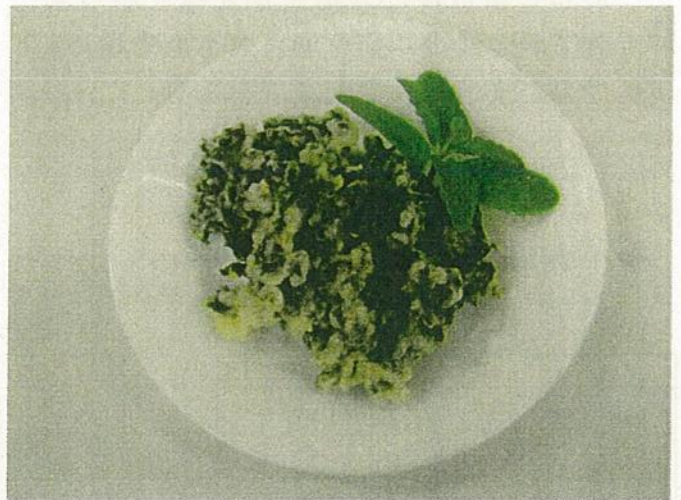
◆あおさの天ぷら

材料

あおさ
小麦粉
卵
水

【作り方】

- ① あおさは水で戻し、戻ったら水気をきっておく。
- ② 小麦粉、卵、水で薄めの衣を作り



◆貝柱の天ぷら

材料

貝柱
小麦粉
卵
水

【作り方】

- ① 貝柱を2～3個づつ串に刺す。
- ② 小麦粉、卵、水で衣をつくり、①を付けて揚げる。



◆けんちゃ

材料

ごぼう
にんじん
れんこん
ごま油
しょうゆ
砂糖
酢
炒りごま

【作り方】

- ① ごぼうとにんじんはさがき又は細切りし、れんこんは薄切りする。
- ② ごま油を熱し材料を炒めて、しんなりしたらしょうゆと砂糖を加え味をからませてから最後に酢を加え火を止める。
- ③ 炒りごまと好みに唐辛子をふる。



◆イカのみそ汁

材料

イカ
だし汁
味噌
ねぎ

【作り方】

- ① イカを小さめ目に切る。
- ② だし汁にいかを入れ、火が通ったらみそを溶き入れる。
- ③ 器に盛り小口切りにしたねぎを散らす。



◆貝柱の酢味噌かけ

材料

貝柱
味噌
砂糖
酢

【作り方】

- ① 貝柱はサッと湯がき（茹ですぎない）水気を切っておく。
- ② 味噌、砂糖、酢を合わせ、酢味噌をつくり貝柱にかける。



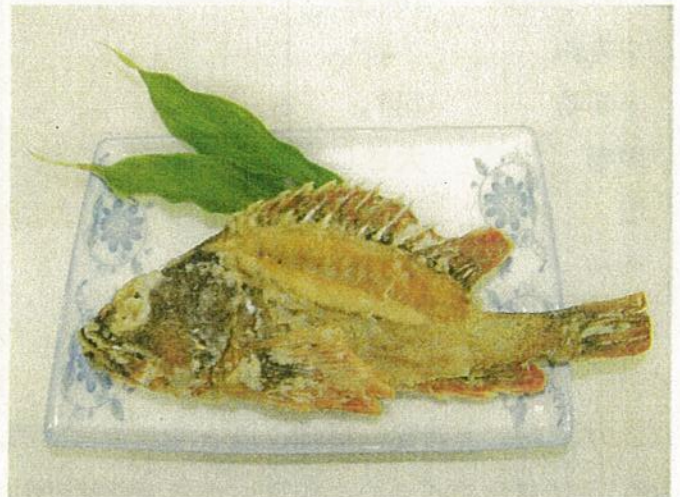
◆かさご（あたがし・わたがし・がしら）の船形揚げ

材料

かさご
塩こしょう
小麦粉
油

【作り方】

- ① かさごはエラと内臓を取り除き、背びれの方から骨にそって両側に切れ目を入れる。
- ② 塩こしょうし、小麦粉をまぶしてから中火でじっくり揚げる。
（中火で揚げてから強火で2度揚げすると骨まで食べられる）



◆いかの一夜干

材料

イカ

【作り方】

イカを開き、胴、ゲソ、口を分けて干す。



◆つわぶきの煮物

材料

つわぶき
だし汁
しょうゆ
砂糖

【作り方】

- ① つわぶきはまな板の上に乗せて塩をしごろごろ転がしてから皮をむき、適当な長さに切る。
- ② 鍋につわぶきとだし汁、調味料を入れ煮含める。



◆かしわ餅 (いばら餅)

材料 約 60 個分

いばらの葉	100 枚
小麦粉	1 kg
上新粉	200 g
砂糖	大さじ 2
塩	少々
あん	1 kg

【作り方】

- ① 小麦粉、上新粉、砂糖、塩を混ぜ合わせる。
- ② ①に耳たぶぐらいの固さになるように少しずつ熱湯を加えよく練り合わせて生地をつくる。
- ③ 生地とあんを個数分に分ける。
- ④ 生地をのばし、あんを包んで半分に折り、まわりを閉じる。
- ⑤ ④を葉で包み、蒸し器で約 10 分蒸す。



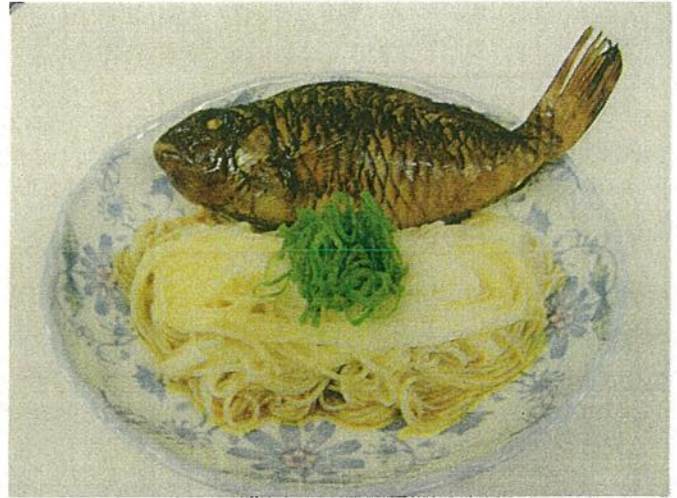
◆魚そうめん

材料

魚（白身魚）
しょうゆ
砂糖
酒
そうめん
ねぎ

【作り方】

- ① 魚を調味料で煮る。
- ② そうめんを茹で、ねぎなどの薬味を用意する。
- ③ 魚の煮汁をつけ汁としてそうめんを食べる。



◆鯛めし

材料

鯛
米
だし汁
薄口しょうゆ
塩
みりん
酒

【作り方】

- ① 米は研いでザルにあげておく。
- ② 炊飯器（又は土鍋）に米、調味料、鯛、水（だし汁）の順に入れて炊く。
- ③ 炊き上がったらしばらく蒸らしてから、鯛の身をほぐしてご飯と混ぜる。



◆むぎから（かやのり）

材料

むぎから

【作り方】

火でさっとあぶり、手でもんでこまかくする。



◆生節とたけのこの煮物

材料

生節
たけのこ
だし汁
しょうゆ
砂糖
酒



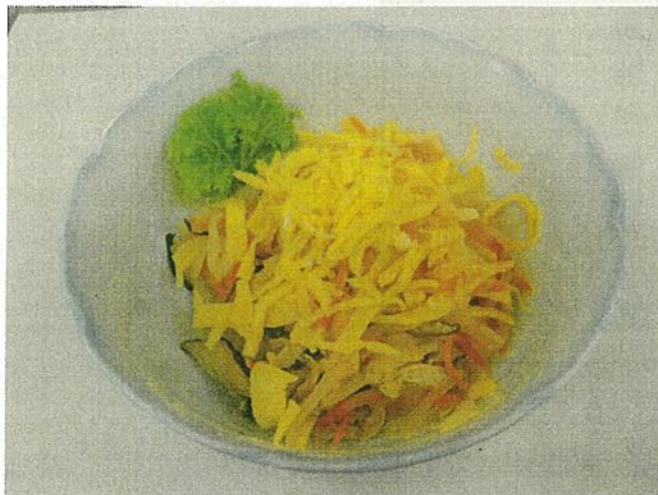
【作り方】

- ① 下ごしらえ（下ゆで）した、たけのこは食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にだし汁と調味料（薄めに）を入れ、煮立ったらたけのこ生節を入れ、味を煮含める。

◆にあえ（になます）

材料

大根
にんじん
干し椎茸
昆布
卵
しょうゆ
砂糖
酢



【作り方】

- ① 干しいたけと昆布は水で戻しておく。
- ② すべての材料を細切りし、錦糸たまごをつくっておく。
- ③ 材料を炒め、しんなりしたら火を止め調味料を加え混ぜる。

◆あっぱ（ひおうぎ貝）



◆なまこ酢

材料

なまこ
酢
しょうゆ
砂糖
青のりなど

【作り方】

- ① なまこは口を取りお腹に切れ目を入れて内臓を出す。
- ② 薄切り（好みの大きさ）に切り、熱湯にさっとくぐらせる。
- ③ 三杯酢をつくりなまこを入れ、好みで青のりなどを加える。



◆煮味噌

材料

魚（いわしなど）
白菜
にんじん
大根
ねぎ
味噌

【作り方】

- ① 魚は内臓などを取り除く。
- ② 野菜は適当な大きさに切る。
- ③ 鍋に魚と野菜を入れ味噌炊きする。



◆塩ぎり

材料

カツオ
塩

【作り方】

- ① カツオを三枚におろし、切り目側に一握りづつ塩をつける。
- ② 容器に入れ冷蔵庫で1日1回上下を返しながら4～5日ねかせる。
(薄く切って酒の肴にしたりお茶漬けにして食べる)



◆つわぶき寿司

材料

米	1 升
酢	1・1/2 カップ
砂糖	300 g
塩	少々
ハマチなど	片身
塩	少々
酢	適宜
しいたけ	20~30 枚
にんじん	適量
れんこん	適量
ごぼう	適量
だし昆布	適量
つわぶきの葉	適量



【作り方】

- ① 魚は薄切りし、軽く塩をしてから酢につけておく。
- ② 葉は洗って一枚ずつ拭き、箱の型に合わせて切っておく。
- ③ 具は薄切りにし、薄味で味をつけておく。
- ④ だし昆布と塩少々を入れて米を炊き、合わせ酢を混ぜずし飯をつくる。
- ⑤ 押し型に葉を並べ、すし飯を入れてふたで軽く押さえ具を色よく並べる。
- ⑥ ⑤の作業を繰り返す（二段重ねにする）これに葉を下向きに並べふたをする。（これが5箱できる）
- ⑦ 押し終わったら5箱重ねて上から押さえ、10時間くらいおく。
- ⑧ 型から取り出して葉の上から16個に切り分け、上の葉だけ取ってきれいに盛り付ける。

◆あら炊き（カツオ）

材料

カツオのあら
塩

【作り方】

- ① カツオのあらを適当な大きさに切る。
- ② 濃い目の塩水をつくり沸騰したら①を入れて煮る。



◆カツオのたたき

材料

カツオ
玉ねぎ
生姜
味噌



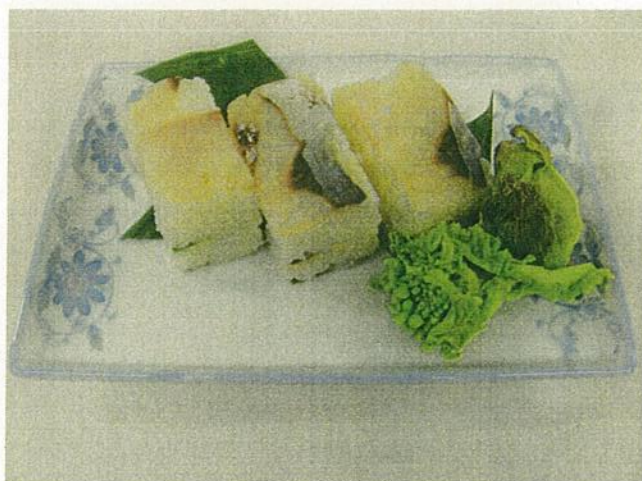
【作り方】

- ① カツオの身と玉ねぎ、生姜（好みの薬味）を合わせて包丁でたたいてミンチにする。
- ② ①に味噌を合わせさらにたたいて混ぜ合わせる。

◆ボラといたどりの押し寿司

材料

ボラ
塩
酢
米
酢
砂糖
塩
いたどりの葉



【作り方】

- ① ボラは薄切りして軽く塩をし、しばらく置いてから酢で洗い三杯酢につけておく。
- ② ご飯が炊けたらみりん 100cc を入れ蒸らす。
- ③ ②のご飯に合わせ酢を混ぜ、酢めしをつくる。
- ④ 押し寿司型にごはん、いたどり、ボラの順で重ねて押す。

◆ たたき寿司

材料

白身魚
しょうゆ
砂糖
米
酢
砂糖
塩

【作り方】

- ① 白身魚は煮付けにし、身をほぐしてから軽く水分をとる。
- ② ご飯を炊き、合わせ酢を混ぜて酢めしをつくる。
- ③ 巻すにラップを敷き、ほぐした身を細長く並べてその上に酢めしをのせ、巻寿司の要領で巻き上げる。
- ④ 食べやすい大きさに切ってから盛り付ける。

◆ 一節

材料

魚
にんじん
たけのこ
れんこん
ごぼう
干し椎茸
昆布
しょうゆ
砂糖
酒



【作り方】

- ① 魚以外の材料を大きめに切り、それぞれ味付けして煮る。
- ② 器にそれぞれの材料を一つずつ盛り合わせる。
(祝い事やお盆、正月に食べられている料理で、材料の種類は3品又は5品、7品、9品のいずれか奇数で盛り合わされる。)