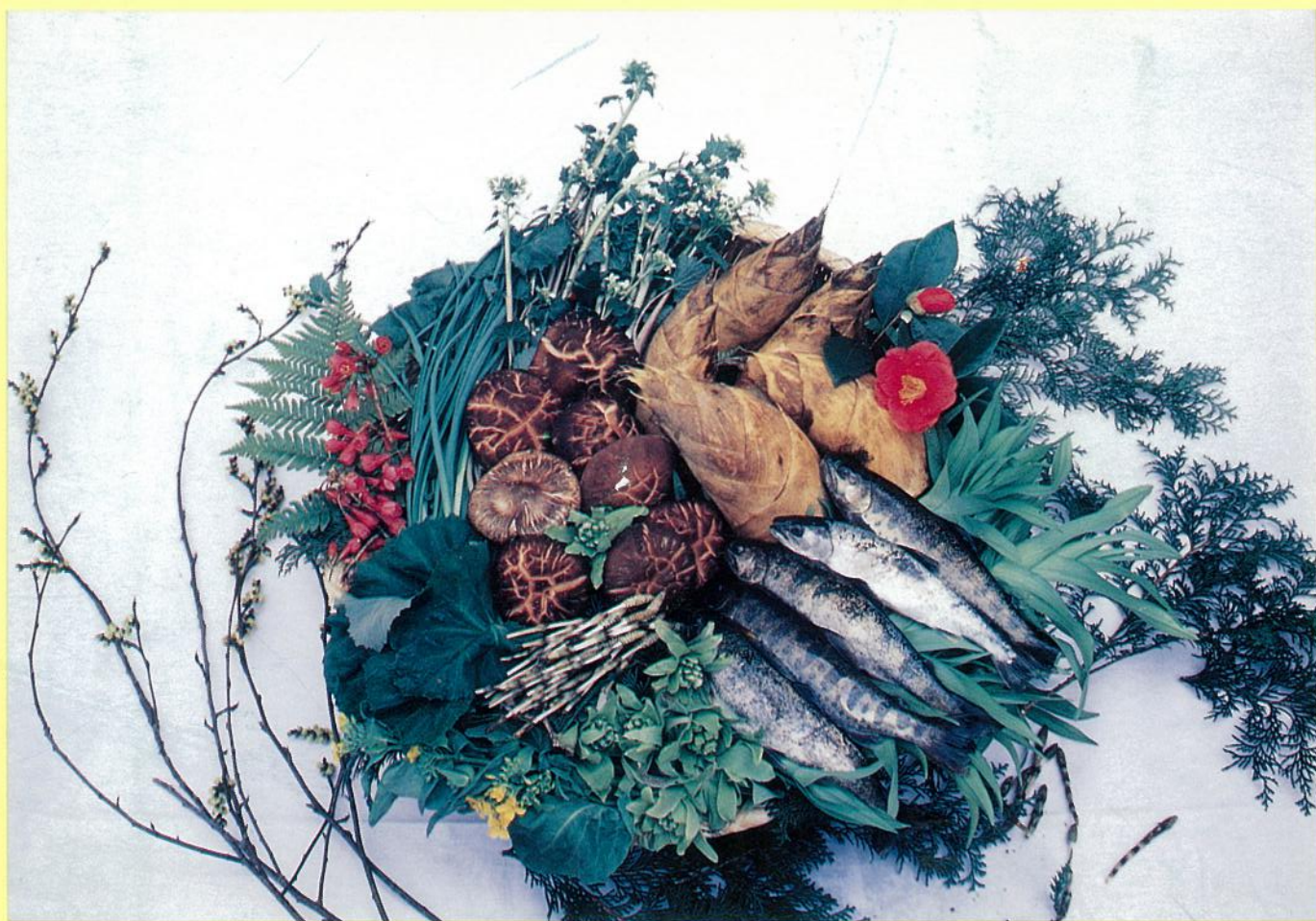


美杉の味



美杉の味

なつかしい

ふりふりの味

あの味

この味



美杉の味発刊に際して



美杉村長

佐野邦夫

日頃は、村政の推進にあたり、温かいご理解ご支援を賜わり厚くお礼申し上げます。

緑の水と歴史のふるさとである美杉村には、古くから自然の恵を活かした伝統的な食の文化が形成され受け継がれてきましたが、時代の移り変わりと共に食生活も変化し、懐かしい味も忘れ去られようとしています。

そこで、平成元年に自らの企画と実践を合言葉に発足した村づくり仕掛人チームの皆さんが、その活動の一つとして美杉の味の掘り起こし事業に取り組み、心をこめて作られたそれぞれの料理を一冊の本にまとめられました。発刊に当たられた関係者のご協力に対し深く感謝申し上げますとともに、献身する「村づくり仕掛人チーム」の今後の活動が益々推進されることを期待しております。

自然食品が見直されている中で、この本が都市と山村の交流並びに家族の語らいのかけ橋となり、ふるさとを再認識していただければと願っているところでもあります。

村政におきましても、美杉村の自然、環境を大切にしながら、21世紀に向かって「住んでよかったと言える村づくり」をめざして、あらゆる方策を講じ人々の英知と活力で、実現への努力を重ねてまいりたいと考えておりますので、皆様のご理解と幅広いお力添えをお願い申し上げます。

平成4年3月

美杉の味発刊にあたり

村づくり仕掛人チーム

平成元年度に発足致しました仕掛人チームも、活動は地味ではありますが、多くの方々に理解され、協力をいただきながら活動を推進できることを励みに感じ、今日まで約3年間種々の事業に取り組んでまいりました。

その事業のひとつとして、一昨年春と秋に「美杉の味」掘り起こし発表会を実施致しましたが、この発表会に寄せられました多くの作品を「美杉の味」として一冊の本にまとめ今回発刊できる運びとなりました。

美杉村の恵まれた自然、その自然のなかで、山の恵み、大地の恵みを生かして、子供の頃よく作ってもらったなつかしいおやつ、おばあちゃんを思い出さず食べ物、そしておふくろの味を多くの人に知ってもらいたい、又、若い人にも伝えていきたい、そんな我々の願いが本誌に込められています。

又この本によって、ふるさとの味、自然の味に対する関心が高まり、村の新しい特産品が生まれるようなことになれば、これが本当の村おこしにつながると思います。

発刊に際しましては、関係各位をはじめ、多くの方々からのご指導と多大のご協力を賜りましたことに、あらためて厚くお礼申し上げます。

平成4年3月



目次

カラーページ

★ 料理写真

・惣菜	-----	1
・つけもの	-----	12
・常備菜	-----	13
・ご飯	-----	15
・おやつ他	-----	18
・北畠氏の戦国料理の再現	-----	27



★ 作り方

・惣菜	-----	34
・つけもの	-----	46
・常備菜	-----	48
・ご飯	-----	51
・おやつ他	-----	54
・さくいん	-----	64
・製作協力者一覧表	-----	70



下之川ごぼうまつりの料理

美杉村の下之川にあります仲山神社の2月11日の祭礼には、朴の葉に盛ったごぼうに山椒を混ぜた味噌をたっぷりと塗った、いかにも素朴なごぼう料理がお供物として作られます。

この祭りはごぼう祭として知られていますが、慶長3年以来伝承される糞目祭にして、境内において御弓及び俎板の神事があり、氏子繁昌と五穀豊穡を祈念する為、祭りの当家は調理したごぼうを朴の葉に盛り、鰯と共に神前に供える習わしとなっています。

昭和57年に県の無形文化財としての指定を受け、糞目八房の弓祭と称して、御弓役2人・包丁役2人・俎板役2人で、祭礼当日、御弓役は素袍立烏帽子を着用して、一の矢は天、二の矢は地、三の矢は的と射、四の矢は氏子安全、家内繁盛の祝矢とされています。包丁役が浅葱の袴を着けて、小笠原流のお手前によって神前に供えた鰯を九つり切るの、九切祭ともいわれています。この魚を塩でもんで、生酢にして、白酒とともにいただきます。

各部落では、祭振まいとして、床の間に神をまつり、朴の葉に盛ったごぼう・大根生酢・ぼら生酢などを肴にして酒をくみ交わします。

このごぼうの料理は、各戸から持ち寄った大量のごぼうを洗い、皮を剥いて定められた八寸という寸



法に切るまでが女性の仕事で、それ以後ごぼうをせいろで蒸し、蒸し上がったごぼうに山椒を入れた味噌を塗り、朴の葉に包むまでを男の人が料理します。

味噌の味は各部落により秘伝があり、山椒ばかりでなく、唐辛子を入れる部落もありますが、ごぼうは強壯薬といわれ、料理としては実に素朴そのもので、特に酒の肴として、お酒を飲む人に喜ばれ、いくらでも食べられます。

この料理の本に「山椒ごぼう」として載っております作り方を参考に作ってみてはいかがでしょうか。

惣菜

1 いたどりのきんぴら風



2 いたどりの一夜漬

4 いたどりの惣菜



3 いたどりの白和え



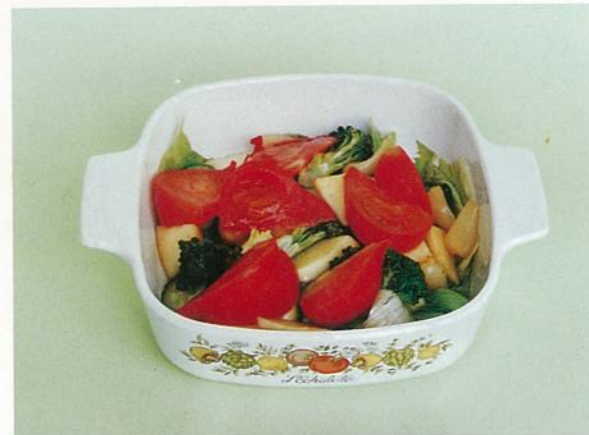
5 落のいところ煮



6 落のピーナッツ和え



7 干落の炒め煮



8 らっきょう入りサラダ



9 山菜の天ぷら



10 あまごつつじの揚げ物



11 きぬかずき(スッポン)



13 たにしの惣菜

15 よめ菜(嫁菜)菊のおひたし



12 人参のからしマヨネーズ和え



14 ゆり根のみそ和え



16 さつま芋の落花生入りコロッケ



17 ぜんまいのからし和え



18 切り干しなすと油あげの炒め煮



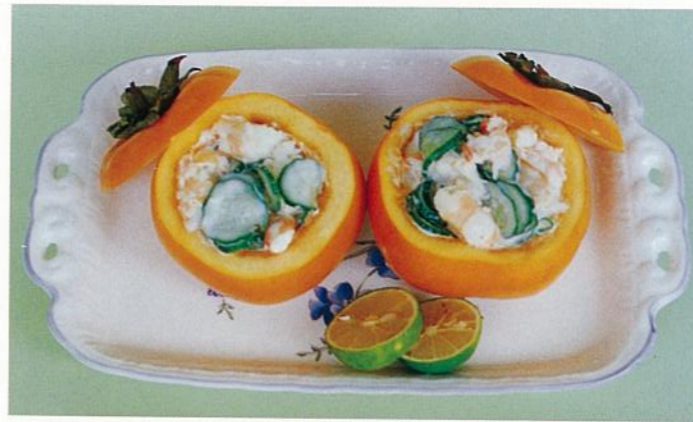
19 ジャが芋とみつ葉の酢のもの



20 冬至かぼちゃ



21 ジャが芋のさんしょ味噌和え



22 柿 釜



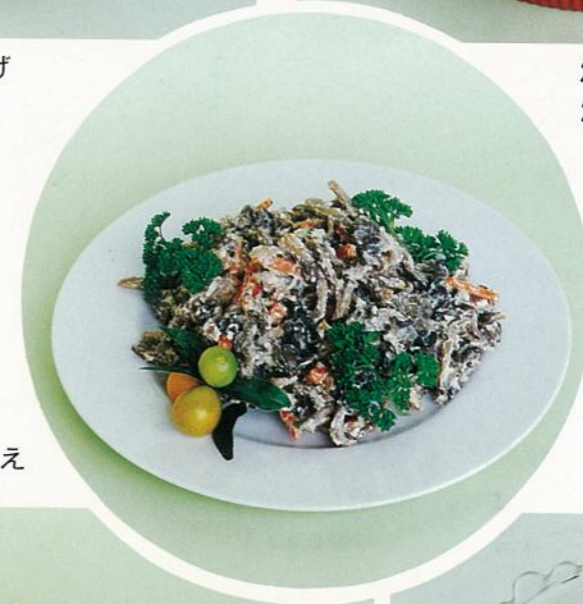
23 ゲタおろし



24 しめじのから揚げ



26 竹の子まんじゅう
27 しめじ、落の
ワイン風味ふくませ煮



25 しめじと人参の白和え



28 わらびのベーコン巻



29 しめじの酢のもの



30 しいたけのごま風味



31 しいたけのフライ



32 しいたけのからし和え



33 しいたけの梅肉和え



34 しいたけのしょうが煮



35 落ち鮎の子持ちこぶ巻



36 生柿なま酢



37 切り込み(切りごみ)



38 きのこのからし和え



39 芋キントン(ジャム入り)



40 芋キントン(栗入り)



41 里芋の田楽



42 うどのベーコン炒め



43 山菜の白和え



44 そうめんかぼちゃのサラダ

46 八頭の葉の味噌和え



45 ひねたくわんの煮もの



47ねぎとさしみのぬた



48 こんにゃくの田楽

50 こんにゃくのきんぴら



49

49 こんにゃくの白和え



こんにゃく



51 こんにゃくのさしみ



52 こんにゃくの天ぷら



53 こんにゃくのステーキ

54 八頭の干しずいき



55 じゃが芋寿司



56 ずいきと小豆の味噌汁



57 ずいきを使った昆布巻



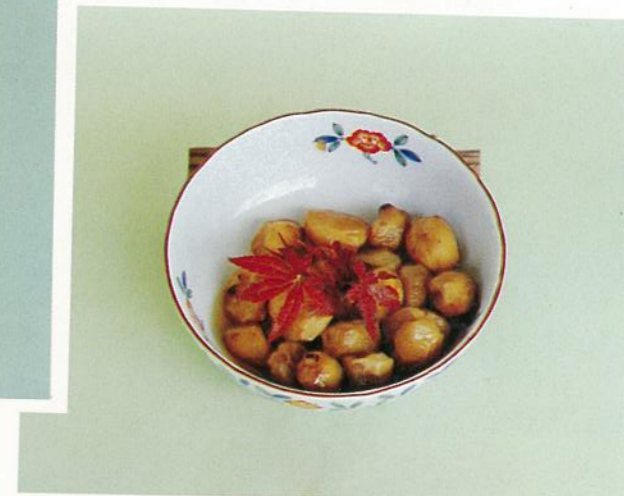
58 ずいきの酢のもの



59 たつの酢味噌和え



60 豆腐の寒天寄せ



61 しばくりのうま煮

62 柚 香



63 栗の渋皮煮

64 柿としめじの白和え

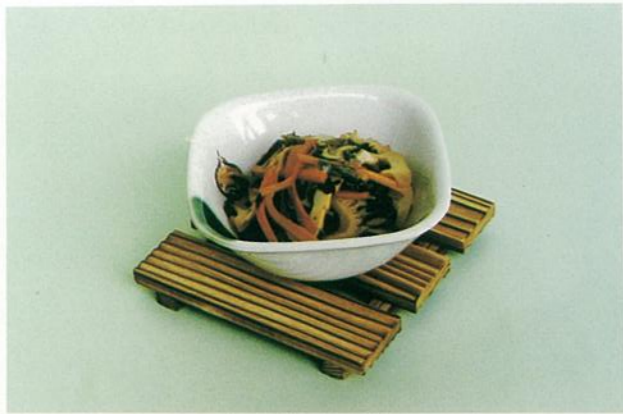


65 むかごのくず寄せ



66 むかごの味付煮

67 竹の子とたか菜の炒めもの



68 竹の子のからし和え



69 竹の子の炒めもの



70 竹の子とたか菜の春巻き



71 竹の子とさんしょの葉のしんじょ揚げ



72 竹の子の味噌和え

つけもの



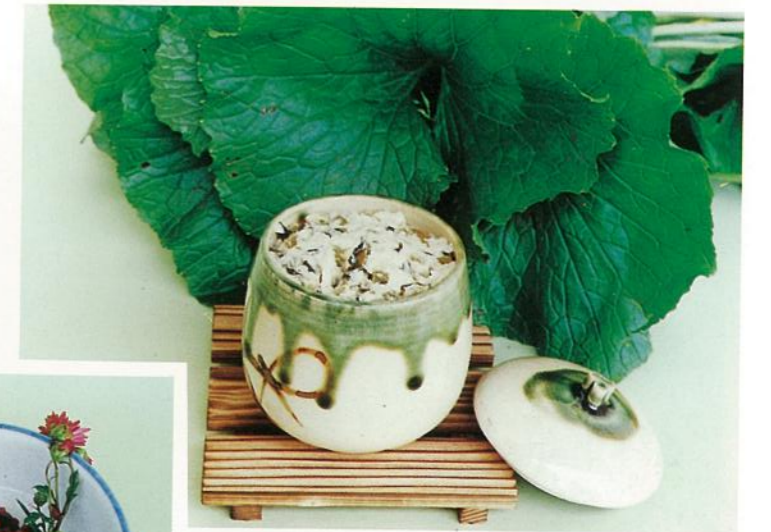
73 即席漬物(キューちゃん漬け)



74 みょうがのあま酢漬け



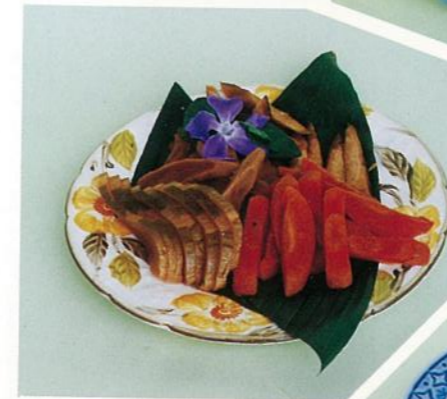
76 野菜のかす漬け



75 わさび漬け



77 ずいきの漬物



78 味噌漬け

79 鉄砲漬け



80 うりのかす漬け

常備菜



81 土筆(つくし)



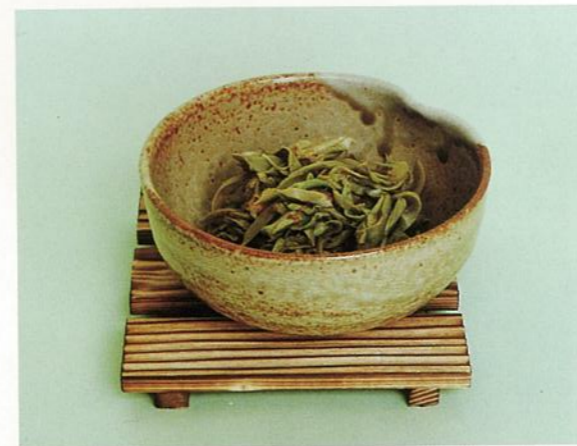
82 田舎ふりかけ



83 ゆべし



84 ゆずみそ



85 うどの皮の佃煮



86 山椒ごぼう



87 山椒の実の佃煮

88 山菜佃煮



89 きゃらぶき



90 芋づるの佃煮

91 夏野菜の味噌煮



92 ワサビみそ



93 いなごの甘露煮



94 たにしの佃煮

ご 飯



95 たか菜のおにぎり



96 竹の子ご飯



97 山菜おこわ



98 さぶらき(早苗開き)



99 ムカゴおこわ(ムカゴご飯)



100 茶 粥



101 すいとん風ご飯



102 里芋ご飯



103 茶豆ご飯



104 他人おこわ



105 日野菜ご飯



106 おはぎ



107 かぶの葉と干しいたけとずいきの海苔巻き



109 蔦の巻き寿司



108 ずいきの巻き寿司



111 しいたけとみつ葉と鮭の押し寿司



110 ゆずの寿司



112 鯛寿司



113 かやのほしもち



115 節句もち(よもぎもち)



117 柏もち



よもぎ入り柏餅

118 よもぎ入り柏もち

おやつ他



114 だら焼



116 こまか・ねこ(だんご)



119 おやき



120 朴の木団子



121 よもぎもち



122 きびもち(あわもち)



123 とうきび団子



124 よもぎ蒸し団子



125 みょうが餅



126 蜂蜜まんじゅう



127 ちまき



128 じゃが芋餅



129 ふところ団子(ほところ団子)



130 八頭のきな粉づけ

132 八頭の塩煮



131
いも団子



133 芋もち

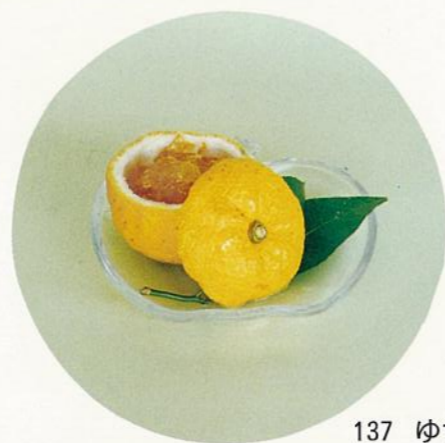


134 芋の子もち

135 柿ジャム



136 いちじくジャム



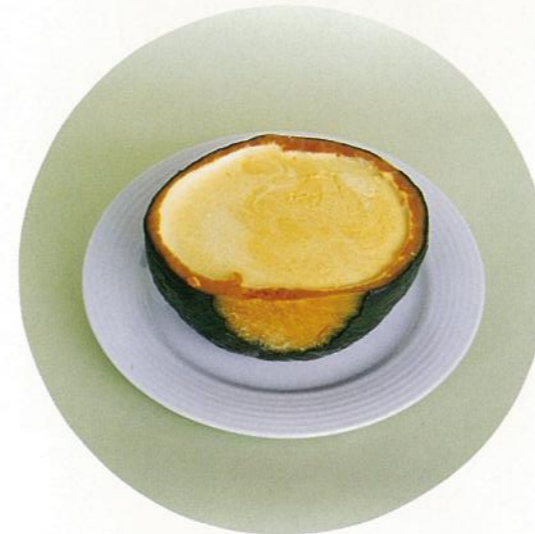
137 ゆずジャム



138 さつま芋のオレンジジュース煮



139 大がく芋



141 かぼちゃのパパロア



140 さつま芋入り蒸しパン



142 田舎風かぼちゃケーキ



143 かぼちゃの揚げボール



144 かぼちゃの蒸しパン

145 さくら寒天



146 よもぎ寒天

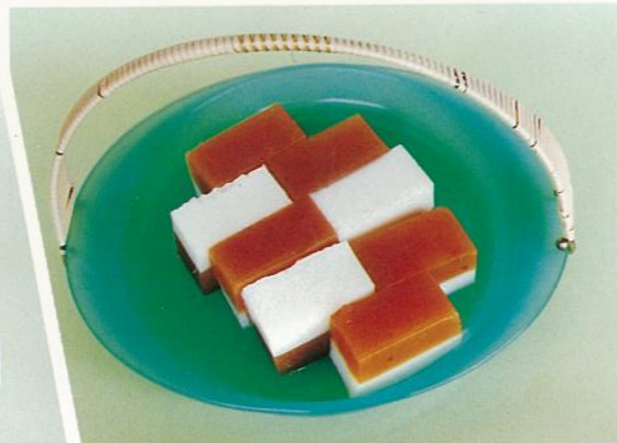
148 かぼちゃ寒天



147 三色ゼリー



149 柿ようかん



150 柿ようかん



151 柿の寒天



152 手作りようかん



153 カリン糖



154 ごまカリン糖



156 山落甘露(山ぶきの砂糖づけ)



155 椎茸クッキー



157 夏みかんの皮の砂糖煮



158 ポテトチップス(ジャガイモ)



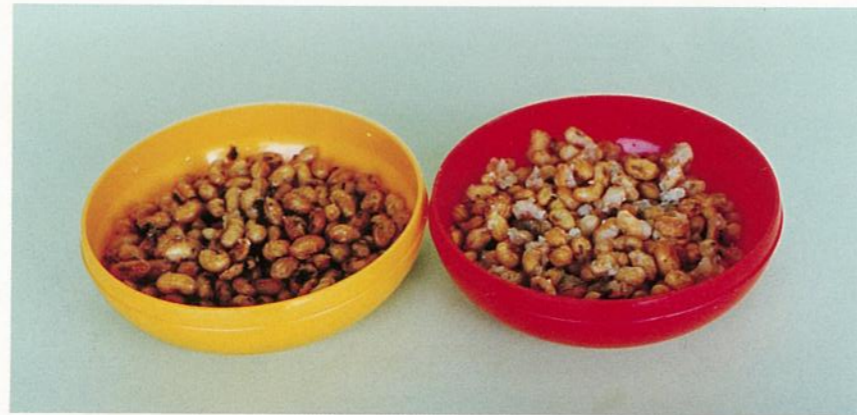
159 ポテトチップス(さつまいも)



160 五色豆



161 むし米(焼っ米)



162 豆菓子



163 小米の八橋風せんべい



164 いもあられ



165 あられ・かきもち



166 ジャガイモのデンプン



168 さわし柿



167 竹紙玉子(ちくしたまご)



169 ほで柿

170 果実酒





秋の北畠氏館跡庭園（国指定・名勝及び史跡）

再現された戦国時代料理



伊勢北畠氏の戦国時代料理再現

中 沢 正（伝承料理研究家）

戦国時代の料理解説にはいる前に、日本の料理というものが、どのように進歩してきたかを、簡単に説明しておきましょう。

多種類の中には日本人独自のものもありますが殆ど中国から入ってきたと考えてよいでしょう。

奈良時代になりますと『万葉集』に、「醬酢」などの調味料や、塩焼・「水葱の羹」

（水葱は、みずあおいの古名。羹は熱いものという意味）といった調理名が見えます。

これが平安時代になると調理の方法や、料理らしきものもふえ、同時代の後期になると、ただ、食物を料理して食べるというだけにとどまらず、ある程度の献立を立てるようになります。

『厨事類記』には、窪器物・干物・生物・汁・追物・汁実・御飯・菓子類の献立が記されております。

窪器物とは、塩辛の類、干物は乾物類、生物とあるのは膾（鱈）、汁は実の入らない汁だけ、追物は焼物、汁実とあるのは、潮汁なり味噌汁なりを作って、実だけを別の器に取って汁実としたわけで、一汁五菜となるわけです。菓子とあるのは今日の菓子類ではなく、栗・柿・石榴などの木菓子。蕎麦掻や欠餅などのことです。

また、飲食に必要な器具、食器なども揃えられましたが、これらは中国の影響によるものであったことはいうまでもありません。

尤もこれらは一般庶民にとっては全く拘り

なく、一部の貴族の料理趣味によるものです。鎌倉時代には、武家の貴族を真似た「武家故実」などが生まれ、飲食に関する作法を記した『世俗立要集』などという書も発行されています。また、この時代には精進料理も発達します。けれども、「吾妻鏡」や『徒然草』などを見るかぎり武家の食生活はあまり豊かなものだったとはいえないようです。

さて、次の室町時代になりますと、プロの包丁人が台頭し、何々流と称する包丁家が沢山生まれます。室町時代から江戸時代にかけて、活躍した包丁の流派をざっと並べてみると、四条流・進士流・生間流・大草流などで、四条流も別派として四条園部流・四条園流などがありました。これらの包丁家は、室町幕府をはじめ諸国の戦国大名に仕え活動していたのですが、伊勢北畠家に何流の包丁家が仕えていたのか、今のところわかっておりません。

ここに三好家の献立の記事があります。

三好長慶が、永禄四年三月、足利義輝を供応した折りの『三好亭御成記』で、包丁人は、進士美作守となっていて進士流であることがわかるし、北畠家の包丁人もひょっとしたら進士流でなかったかと考えられるのですが、残念ながら確証がありません。従って、北畠家の料理については、右の『三好亭御成記』や『大草家料理書』・『貞丈雑記』などを参考にしてみたい。

「式三献」

当時の酒席では、「一献^{いっこん}」という言葉がよく使われます。「まあ一杯いかがですか」という意味ですが、お膳に、料理と酒を用意して、先ず一献となるのですが、これが正式の場合には、式三献となるわけです。

一つの膳に着を一品添えて酒を出し、客に三杯飲ませてこの膳を引きます。これで一献。改めてまた新たに酒肴を添えた膳を運び、三度飲ませて膳を引く、これを三度行うことを式三献といいます。

『徒然草』にも、一献に打ちあわび、二献にえび、三献にかいもちひとあります。(註・搔餅^{かいもちひ}は一説には蕎麦がき)

流儀・伊勢北畠流

式三献

一献・ほろ味噌、二献・五種ノ削物、三献・雑煮。

ほろ味噌とは法論味噌のことで、焼味噌にして、胡麻・胡桃^{ごま くるみ さんしやう}・山椒などを混ぜたもの。五種の削物とは、干物^{ほしもの}を削ったもので、青・さけの干したもの、黄・のしあわび、赤・かつぶし、白・はもの干したもの、黒・いりこ(なまこ)の干したもの。雑煮は、鳥肉・魚肉に野菜を加え、餅を入れて煮た汁、味噌仕立。



手壺・平向・三度入は共に土器、三度入は盃に用いる土器で、その上を大ぢう、五度入、七度入、九度入と段々に大きくなる。

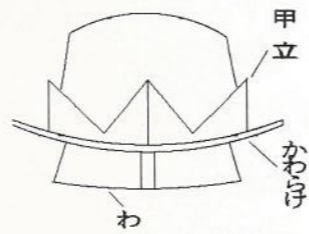
膳は、^{ついかさね}衡重^{ついかさね}といって、三方、四方、供餐などを用います。三方に穴をあけたのが三方、四方に穴をあけたのが四方、穴をあけないのが供餐です。

また、木具といって檜の白木で作ったものを用いますが、足付を足打^{あしうち}といいます。折敷ともいいますが、^{よすみ}四角^{よすみ}を切ったのを角の折敷^{よすみ}といいます。

器は全て土器を用いますが、飯椀・汁椀だけは椀を使い、これを「合子」(合器)とよみました。合器とは蓋^{ふた}を合^{あわ}せるからとよみます。

また、土器の下にわけものの輪を台にするのが本式で、土器の上には甲立(紙立)と称する折紙をのせ、その上にご飯や料理を盛りました。盛りかたも、^{たかもり}高盛^{たかもり}といって高く盛り上げますが、

かく盛り、^{すぎもり}杉盛^{すぎもり}など、色々な盛りかたがあります。甲立の寸法は、「大草流」に、方四寸三分、金銀たるべくとあります。

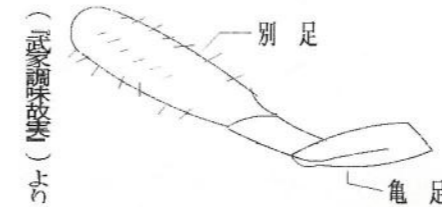


調味料。当時の調味料について触れておきましょう。

古くは塩梅^{あんばい}といって奈良時代頃までは、塩と梅酢^{うめす}だけで味付けをしていましたが、室町時代にはいると塩・酢にさらに味噌^{たれみそ}だれ^{たれみそ}といっって味噌に水を加えて煮詰め袋にし絞ったもので、正確には垂味噌^{たれみそ}といひ煮物の調味料でした。旨味、甘味には色利^{いろり}といひ鰹の煮出

汁。大豆を煎じた汁など、酒も煮物に用いる他に、炒酒^{いりざけ}といひ刺身(差身)鱈などにつけて食べました。醤油のなかった時代は、この炒酒か、^{からし}辛酢^{からし}だったのです。鯉の刺身などは、塩・酢の他にスタヂ(鯉の薄身を小さく切ったもの)、スモタセ(骨を小さく切ったもの)を用意し、箸でスタセをつまみ塩を付け酢の中に入れて塩と混ぜ合わせ、スモタセに寄りかけておくということもしました。

焼物を追物ともいいましたが、^{きじ}雉子^{きじ}の肉は特に好まれたようで、魚では鯉、鳥では雉子といわれ、鯛が珍重されるようになるのは江戸時代に入ってからです。



雉子は胸の肉を引きさき、足を別足と称して焼いて食べております。手にするところへ紙を巻き亀足と呼んでいます。亀の足に似ていたからとよみます。

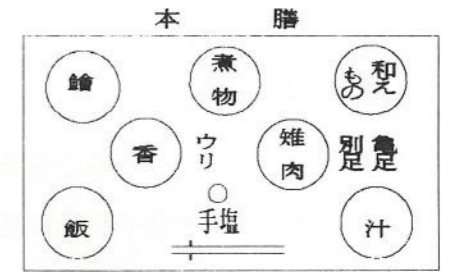
本膳七、二ノ膳五、三ノ膳三、三汁十一菜。普通は^{おおむね}大旨^{おおむね}これくらいの食事であつたらうと想像できます。

先ず本膳の和えものは和えませ^あといひ、二種類以上の材料の和えもの、炒酒^{いりざけ}で和えたり胡麻・胡桃^{ごま}などの和ものです。

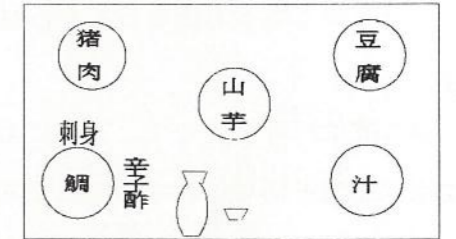
煮ものは野のもの、山のものなど垂味噌で煮ます。鱈は当時の生物、つまり煮ず焼かずといったものですが、鱈の場合は塩水で洗い、さらに酢で洗ったもので、^{たこ}鯛^{たこ}の場合は皮も吸盤も除いて杉盛にします。

雉子は別足に塩をふり、焼いて亀足を巻き

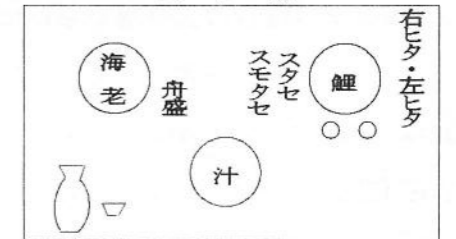
七五三ノ膳 三汁、十一菜



二ノ膳



三ノ膳



金銀の水引で結びます。

香のものは塩付^{しおつけ}したもの。汁は^{あつ}集め汁^{あつ}といひ、色々な材料が入ります。これは味噌仕立。

飯は七分付きで、土器に盛る場合は甲立を用います。土器の外へこぼれないようにするため、飯を高く盛るのは土器は平で椀のように量が入らないからで、杉盛・銀杏盛^{いちじやう}など様々な盛り方が考えられました。(木盛には少量の塩を添える。食べ物^{あつ}が喉^{あつ}へつまった時、塩をなめると通るといふ。)

二ノ膳。豆腐は油でいためるか焼いてから酒で煮て酢をかけたたり、垂味噌で煮たりして山椒の粉をふりかける。

猪肉は串にさして焼いたり、大きなかたまりを垂味噌で煮て小さく切って盛付ける。

汁は鯛のヒレの潮汁、当時の潮汁は塩味だけではなく少量の味噌を加え、煮上がったと

ころで酒を加えて仕上げる。

鯛は塩で^{しめ}たものを使うが杉盛にしてひれを飾りに盛り、辛子酢を供える。

また、松笠炒り^{まつかさい}とって、うろこを除き三枚におろした鯛を5センチ角ぐらいに切って、ななめに包丁目を入れて、皮のついてまま湯引^{ゆひき}して、垂味噌で煮る方法も古くから行われている。

三ノ膳の鯉は打身^{うちみ}とって、三枚におろし皮を取除いて削ぎ切りにして杉盛にする。右ヒタ・左ヒタと呼ぶ腹びれ^{はら}を飾付け、酢と塩を添え、スタセ（薄身の五分角ぐらいに切ったもの）、スモタセ（中骨を一寸ぐらいに切ったもの）を打身の側^{そば}に置く。さらに好みに応じて煎酒、辛子酢などを添える場合もある。

海老の舟盛^{ふなもり}は、伊勢海老の首根に包丁をいれ胴を抜き出し、腹側の皮を取去って身をそっくり掬取り^{すくいと}、食べやすい大きさに切って湯引して、伊勢芋をすり交ぜ海老の胴に盛り付け、モミ海苔^{のり}をふりかけて、頭を付け蒸し上げる。

舟盛には湯引した身を小さく切って盛る姿作り。取り出した身だけを焼いて盛るなどに色々あります。

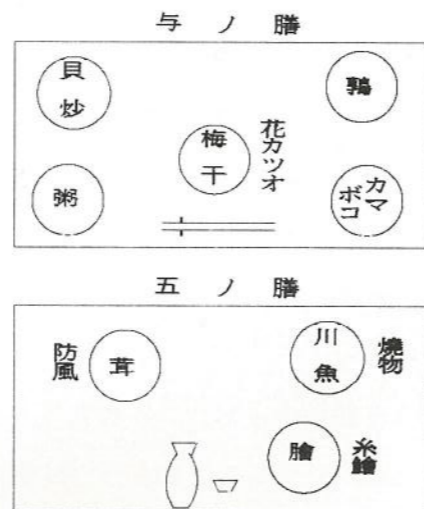
汁は、濃漿（鯉濃）^{こくしょう さいこく}、鯉の苦玉^{にがたま}を取り除き鱗^{うろこ}はそのまま筒切りにして竹皮で結び、袱紗味噌（合せ味噌）の汁でじっくり煮ます。鱗をそのまま煮るのはだしが出るからです。柔かに煮込んで杓子で掬上げ^{すくいあ}、椀に入れてから結んであった竹皮を取り除き、山椒の粉、または若葉（きのめ）を乗せ味噌汁を注ぐ。

以上が、三汁十一菜の料理で、二ノ膳・三ノ膳には酒を付けております。

この外、大切な来客などの場合には、与ノ膳

（四という言葉は使いません）、五ノ膳を加え、三汁十九菜程の料理を作りました。

この場合の調理は、鶉の羽盛^{うずら はもり}とって土器に鶉の両羽根を左右に盛り、その上に檜の葉を敷いて、胡桃味噌などを塗って焼鳥にした鶉を盛り付ける。盛方も鷹の鳥^{たか とり}とって鷹狩で捕らえた鶉は足を縦に、網で捕らえた鶉は足を横に盛ると決められていました。



貝炒は鮑を塩で洗い、垂味噌で煮たもの。

梅干には、酒に浸した花鰹^{はなかつお}を添える。

蒲鉾^{かまぼこ}も、古くは「がまの花の穂」に習ったように、すり潰した魚の身を竹串に巻きつけて、串なりに五平餅のように焼いたものですが、江戸時代初期には、板に張り付けて焼くようになっています。

粥が出て、五ノ膳にはまた酒が付きますが、焼物には季節の川魚、山女^{やまめ}・岩魚^{いわな}・鮎^{なら}などの塩焼^{きのこ}の煮物。茸の酢の物や和え物には、防風^{ぼうふう}を毒消として添えています。

糸鱈^{いとがら}は鮎の身を細かく切って酢で洗った鱈で、春の季節であれば山吹の花を改敷にしてその上に鮎の鱈を盛り、山吹鱈^{やまぶし}とって好んで食べたようです。

（鮎の玉子〔卵〕で和えたのを山吹鱈ともいった。）

本膳から五の膳まで三汁十九菜ですが、北畠一族の住居上多気から、伊勢の海まではわずか十里（40キロ）、海の魚介類も容易に入手できたと思います。当時は鯉が珍重され主として川魚でしたが、海の魚も十分食べていたと考え、右のような献立を組みました。

