

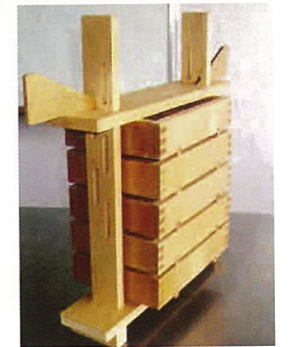
## 祭りずし(四日市市)



諏訪神社の祭礼の祭りずし



押しずし型



祭りずしは、春、秋のおまつりに親戚一同が会食するときの一番のご馳走でした。もろこ煮やしぐれがはいるのが北勢らしい料理です。押しずしの枠(型)は一段ずつ積み重ねて5段積む形です。檜で作られているため、よい香りがします。伊勢湾台風の後、押しずしの枠(型)が流されたので作られなくなったといわれています。いただくときは、甘だれをかけていただくとおいしいです。上にのせる具はほかにえびそばろ、あなごの旨煮、カステラと呼ばれる練り製品(伊達巻のようなもの、かまぼこでも良い)あさりしぐれなども用いられます。

### 材料

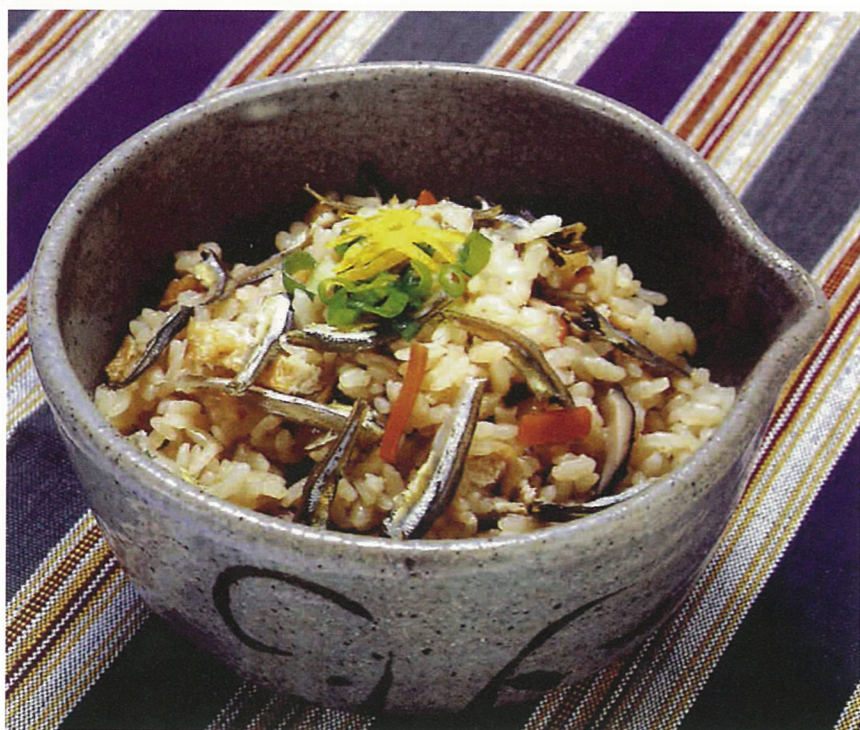
(1段 22.4×13.5×3.5のすし枠用)	
米	2.5 カップ
合わせ酢	
酢	60cc
砂糖	15g
塩	5g
卵	1/2 個
干しいたけ	2 枚
れんこん	50g
にんじん	40g
えび	40g
ハラン	適宜

### 作り方

- ① 合わせ酢は煮きっておく。
- ② 卵は5mm厚さの薄焼きにし、5mm~1cm巾くらいに切る。干しいたけは戻して旨煮にする。れんこんは白しょうゆを用いて白く煮あげる。にんじんの甘煮、えび煮を準備する。
- ③ 米はすし飯用に炊き、炊きあがったら①を混ぜる。
- ④ 押しずし用枠(型)の底にハランの葉をぬらしたものを敷き、そこへすし飯の半分を詰め、その上に②の材料を彩りよく斜めに並べおいて、その上にぬらしたハランの葉をかぶせる。2つ目の型に残りのすし飯を詰め、同じように②の材料を彩りよく並べて、ハランの葉をかぶせて、二段詰めにし、ふたをして2~3時間ほど押しをする。

〔(1段分) エネルギー1,701kcal たんぱく質 37.7g カルシウム 63mg 塩分 5.94g〕

## じゃこ飯(四日市市)



楠町は東に伊勢湾が広がり、鈴鹿川の本川と派川に囲まれた 7.6 km<sup>2</sup>のデルタ地帯です。人が集まれば、じゃこ飯を炊き、祝い事があれば、蛤の桜椀、悲しい法事には、甘いとろみのあるみとり汁で心を和ませ、まさしく地産地消で、活力ある健康な町民を育ててくれた郷土料理です。

### 材料 (4人分)

米	2カップ
干しいたけ	4枚
にんじん	80g
ねぎ	1本
煮干し	40g
油あげ	2枚
柚子	1個
しょうゆ	大さじ2
酒	20cc
水	400cc

### 作り方

- ① 米は炊く30分前にとぎ、ざるに上げておく
- ② 干しいたけは水にもどし、せん切りにする。にんじんもせん切りにし、油あげは小さい短冊に切る。煮干しは頭と腹をとっておく。
- ③ 釜に米と水、しょうゆ、酒を入れ②を加えて炊く。
- ④ 炊きあがったらねぎの小口切りを混ぜて柚子のせん切りを散らす。

[エネルギー359kcal たんぱく質 4.5g カルシウム 264mg 塩分 1.1g]

## とり飯(四日市市)



四日市水沢方面では、祝事、法事、寄り合いなど、人寄りの時には必ずといってよいほど「とり飯」を炊きます。

また、「おちつき」と称して家族の者が旅行等で家を空けた場合、帰宅の日には「とり飯」を炊いて迎える習慣があります。

とり飯の具は、季節により筍、松茸等、旬のものを利用します。

### 材料 (4人分)

米	3合
鶏肉	100g
鶏肉の脂	少々
干しいたけ	9g
ごぼう	1/2本
にんじん	90g
たけのこ	90g
しょうゆ	50cc
砂糖	大さじ1.5
酒	30cc

### 作り方

- ① 米は30分前に洗い、炊飯器に入れ、同量の水からしょうゆ50cc分をひかえて水加減する。
- ② 干しいたけは水にもどし、やわらかくなったら石づきを取り、細切りにする。
- ③ ごぼうは、皮をたわしでよく洗い、水を張ったボウルにささがきにしてあく抜きをする。
- ④ にんじんは、縦に浅く切り込みを入れてささがきにする。
- ⑤ 炊飯器のスイッチを入れる。
- ⑥ 鍋にとり肉の脂を入れて炒り、鶏肉を加えて炒める。砂糖、酒、しょうゆを入れ、しいたけ、ごぼうを入れて一煮立ちしたら、にんじんも入れて煮る。
- ⑦ ご飯が炊けたら、具の汁をまんべんなく打ち、具をのせる。木杓子で汁気を鍋底に落とし、再度炊く。(2~3分)
- ⑧ 10分くらい蒸らし、具と白いご飯をよく混ぜる。

[エネルギー569kcal たんぱく質 15.1g カルシウム 32.8mg 塩分 1.9g]

## むかごご飯(四日市市)



山野に自生している自然薯や山芋が秋になるとそのつるの途中の葉の付け根に直径5mm～10mm程度の小さな球芽（イモ）をたくさんつけます。これがむかごで、漢字では「零余子」と書き、また地域によっては「ぬかご」とも言われます。葉の1つ1つに付くので、1つのつるでは大小合わせて100個以上できます。全国の山野に自生しているので、秋になって山野に入って細長いハート型をした山芋の葉が黄色くなっていると、いっぱい付いています。少し時期が遅れると、つるは枯れてしまい、むかごは土の上に落ちてばらまかれています。貯蔵できるのは1ヶ月位で、その後は中の水分が減って皮にしわが寄ってくるので見分けが付きません。

### 材料 (6人分)

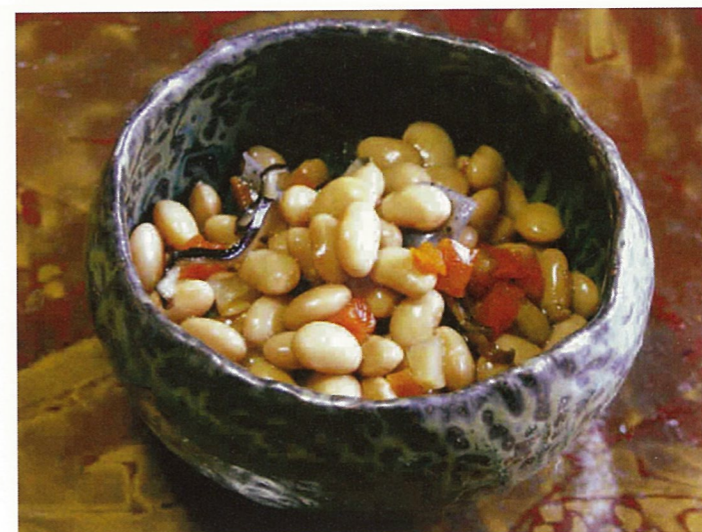
米	3合
むかご	100～120g
酒	適量
昆布	
塩	

### 作り方

- ① むかごの量だけ少し多めに水加減し、むかごは生のまま入れ、酒、昆布、塩を入れて炊く。沸騰したら昆布を取り出し炊き上げる。

〔(1人分) エネルギー320kcal たんぱく質 5.7g カルシウム 35.8mg 塩分 3.2g〕

## 五目煮(四日市市)



大豆は「畑の牛肉」と言われているとおり、植物性タンパク質を多く含んでいます。肉などが食べられていなかった昔では、大豆がタンパク源として多く食され、昔の人たちのエネルギー源となっていました。

### 材料 (4人分)

大豆(乾)	1/2カップ
鶏もも肉	200g
しょうがの絞り汁	少々
にんじん	1/2本
ごぼう	1/3本
干しいたけ	2枚
ゆでたけのこ	1/3本
いんげん	100g
れんこん	1/3本
昆布	1/2枚
こんにゃく	1枚
だし汁	100cc
調味料	
しょうゆ	大さじ5
酒	大さじ5
砂糖	大さじ5
みりん	大さじ3

### 作り方

- ① 大豆は水洗いして、大きめの鍋に入れ、たっぷりの水に一晩つけておく。つけた大豆は火にかけ、軟らかくなるまでゆでる。
- ② 鶏肉は一口大に切りしょうがの絞り汁をまぶしておく。干しいたけも水で戻して一口大に切る。
- ③ にんじん、れんこんは皮を剥き乱切りにし、れんこんは酢水につけておく。
- ④ こんにゃくは一口大に切り、ごぼう・ゆでたけのこは乱切りにし、いんげんは3cmの長さに切る。こんにゃく・ごぼう・ゆでたけのこ・いんげんは下ゆでする。
- ⑤ こんぶは水で洗い、1cm角に切る。
- ⑥ 鍋を熱して油を敷き、鶏肉、野菜(いんげん以外)、こんにゃく、こんぶの順で炒める。
- ⑦ ⑥の鍋にだし汁と大豆を加えて煮る。
- ⑧ あらかじめ合わせておいた調味料を、3～4回に分けて加え、時々混ぜ合わせながら煮含ませる。煮汁がなくなったら、仕上げにいんげんを混ぜる。

〔エネルギー329kcal たんぱく質 17.8g カルシウム 142.2mg 塩分 3.7g〕

## おからの炒り煮(四日市市)



「おから」は「御殻」や「雪花菜」の字が当てられています。おからは、豆腐を作る時に出来る副産物（「殻」）です。大豆から出来ているので食物繊維が豊富で便秘の予防効果があります。昔は豆腐屋さんで豆腐を買うとただでもらえたものです。

### 材料

(4人分)

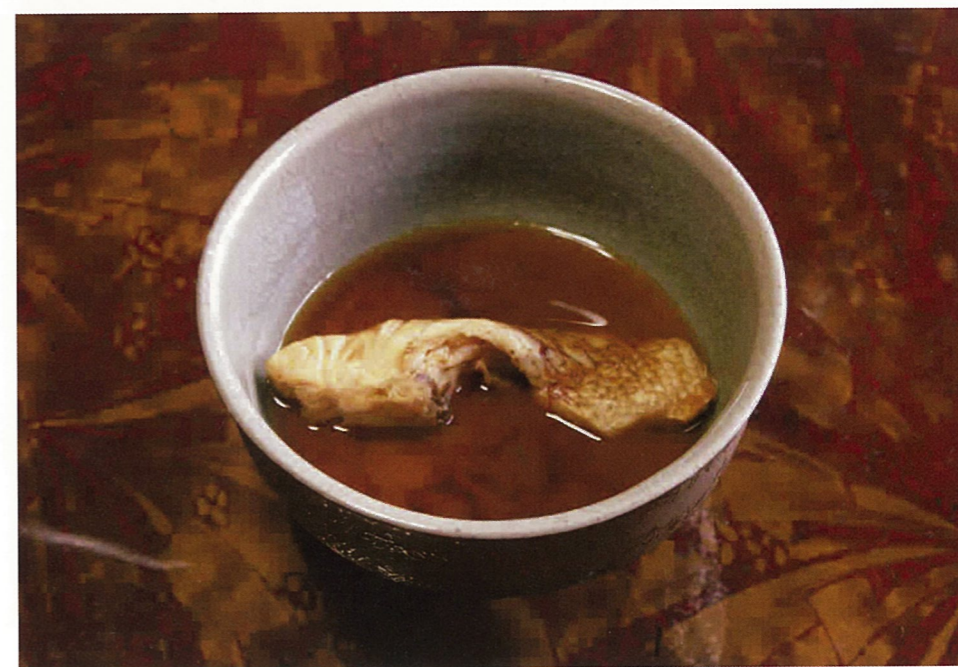
おから	200g
にんじん	1/2本
干しいたけ	3枚
油揚げ	1枚
長ねぎ	1/2本
煮汁	
だし汁	1.5カップ
しいたけの戻し汁	0.5カップ
しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ2
みりん	大さじ2

### 作り方

- 干しいたけを1カップくらいの水で戻しておく。  
(冷蔵庫に入れておくと尚良い)。
- 油揚げは熱湯をかけて油抜きをする。
- 全ての材料を大きめのみじん切りにする。
- 鍋にだし汁、干しいたけの戻し汁、調味料を合わせ入れ、長ねぎ・おから以外の材料を入れ中火で15分ぐらい煮る。
- おからは、フライパンで2~3分炒る。
- ⑤に④を汁ごと加え、汁がなくなるまで煮て、炒り上げる。
- 火を止める直前に長ねぎを加え、ザッと混ぜる。

[エネルギー133kcal たんぱく質 5.4g カルシウム 68mg 塩分 1.4g]

## こいく(四日市市)



鯉は、かつては貴重なタンパク源として家庭でも手軽に調理されていました。「食べると元気になる」と言われるほど生命力が強い魚です。

昔は、病気になったときなど、動物性タンパク質として鯉こくを食べ、滋養補給をしていました。

また、体内の血が増えるとも言われ、お乳の出が悪い産婦さんが鯉こくを食べて栄養をとりお乳の出をよくしていたそうです。

### 材料

(4人分)

鯉(500~600g)	1尾
だし汁	4.5カップ
赤味噌	70g
酒	大さじ2
しょうが汁	2かけ分
あさつき	5本

### 作り方

- 鯉は、さばいて厚さ2cm位の筒切りにし、サッと熱湯に通して冷水で洗う。
- あさつきは、小口切りにしておく。
- ①をだし汁でアクを取りながら静かに中火で7~8分煮る。
- 赤味噌と酒を煮汁で溶きのぼしながら加え、しょうが汁を入れ、あさつきを散らす。

[エネルギー280kcal たんぱく質 26.9g カルシウム 38mg 塩分 2.4g]

## らくがん(四日市市)

足利時代からある菓子で、中国の落甘という菓子に似せたもので、名前も落雁とつけられ、茶席ではことのほか、喜ばれる干菓子です。和菓子の中では、「打ちもの」の部類で、彫りのある木型にはめてつくりますが、今でも、伝統美術品として残されるほどの木型もあります。



みじん粉……………道明寺粉を更に細かく挽いたもの。

煎って挽いたものを煎りみじん粉

寒梅粉……………みじん粉を更に細かくふるい通したもの。

落雁……………江戸時代の後期ごろから作られた、押物菓子。

### 材料

(33~35 個)

上白糖	140 g
みじん粉	80 g
しとりみつ	小さじ2
片栗粉	少々

しとりみつ

砂糖	1/2 カップ
水	1/2 カップ

### 作り方

- ① しとりみつを作る。  
同量の砂糖と水を中火にかけ沸騰後 30 秒ぐらい煮て火からおろし冷ましておく。  
又は水あめにその 1/3 量の水を加えて、溶いたものでもよい。
- ② ボールに砂糖をふるって入れ、しとりみつを加え湿り加減を見ながら手でまんべんなく混ぜ、心もちしっとりするようにみつで調節する。  
(注意)みつを入れ過ぎると乾きが悪く、口溶けが悪い。  
みつが足りないと、もろくてくずれやすい。
- ③ ②の中へみじん粉 1/2 量を入れ、砂糖とよく混ぜ合わせる。残りのみじん粉を徐々に加えて調節する。  
この時、種を手のひらで、ぎゅっと握って指のあとができるぐらいの固さ
- ④ らくがん木型に片栗粉をガーゼでつけて、種をしっかり詰め上を竹ベラで平らにして、紙の上に並べて乾かす。(あまり乾燥させない方がおいしい。)

[エネルギー32kcal たんぱく質 0.2 g カルシウム 0 mg 塩分 0 g]

## たくあん(四日市市)



### 材料

大根	約 8 本
塩	2.5 合
米ぬか	5 合
なすの葉 (乾燥させて粉末にする)	3 合
柿の皮 (乾燥させたもの)	1 合
とうがらし	1 本
昆布 (刻んで小さくしたもの)	20 g
うこん	適宜

### 作り方

- ① 大根を 2 本ずつ葉のところから取って、10~14 日間干す。大根が「の」の字に曲がる位まで乾燥させる。
- ② 樽に、隙間なく大根を並べ、塩、米ぬか、甘味を出すための柿の皮、なすの葉、とうがらし、昆布、着色用のうこんを加え、大根と交互に漬け込み、重石をする。
- ③ 漬け込んで 2、3 ヶ月すると、大根に独特の味と香りがしみこみ、美味しいたくあんが出来上がる。

[(大根 1 本分) エネルギー216kcal たんぱく質 6.0 g カルシウム 296.1mg 塩分 39.0g]

## こんにゃく(四日市市)



こんにゃくのは、一説によると今のベトナムあたりだといわれています。アジアの熱帯で栽培されたものが、中国大陸を経て仏教とともに日本に渡ってきたようで、詳しいことはわかっていないのが現状です。三重県でも昭和30年代頃迄は、お鏡用や雑煮用、使用したあられやかきもち用といったお餅をついたのち、臼を片付ける前に、残りの湯でこんにゃく芋を蒸して臼杵でついて、こんにゃくを作っていました。

### 材料

こんにゃく芋	1 kg
ぬるま湯	1.5~2升 (50~60℃)
無水炭酸ナトリウム	15 g
湯	100cc

### 作り方

- ① こんにゃく芋は竹串がささる位迄ゆでる。
- ② 皮をむいて、大きく切っておく。
- ③ 数回に分けてミキサーに芋とぬるま湯を入れてしっかり混ぜる。
- ④ ボールにあけて1時間位ねかせる。
- ⑤ 無水炭酸ナトリウムに湯を加え溶かす。
- ⑥ ④をのり状になるまでよく練り、⑤を加えて透明になるまで手早く混ぜる。
- ⑦ バットのような容器に流し表面をなめらかにする。
- ⑧ 固まったら切ってゆでる。

## こうじ味噌(四日市市)



麴の製法が伝わったのは、壬申の乱(672年)にまで遡り、大海皇子が伊勢神宮に奉納するために村民に伝授したのが始まりだといわれています。

それ以来、毎年伊勢神宮に奉納し、このことから江戸時代初期より垂坂村では麴の製造販売が特権として認められました。

「白味噌」には原料の大豆(良質の国産品にこだわり続けている)と米麴を使い、適度に寝かせ風味を出していきます。この白味噌は汁物として愛用されたり、和え物の料理にと使われています。

### 材料

(4人分)

米こうじ	500 g
しょうゆ	360cc
砂糖	150 g
塩なす	3個

### 作り方

- ① 米こうじは、細かくほぐす。
- ② しょうゆは70~80℃に温め砂糖を入れ溶かして置く。
- ③ ジャーに①と②を入れよく混ぜ5~6時間ねかす。
- ④ 塩なすは、水につけて塩抜きをし小さく切って、かたく絞る。  
※なすは、少々塩分が残っていてもよい。
- ⑤ ③が冷めたら④の固く絞ったなすと混ぜる。  
・ お好みでにんじん、生姜、しいたけをこまかく切り蒸して入れると良い。  
・ なすだけの方が日持ちが良い。

[エネルギー78kcal たんぱく質1.6g カルシウム0mg 塩分0.5g]