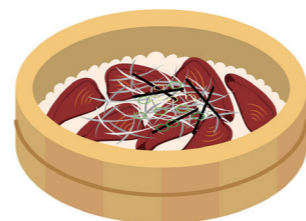


レシピ 1

かつお

鰹手こね寿司 (2人前)



<材料>

- 鰹：120g ●御飯：360g ●玉子：1ヶ ●生姜：適量
- つけタレ：みりん 50ml しょうゆ 40ml たまりしょうゆ 10ml 酒 50ml

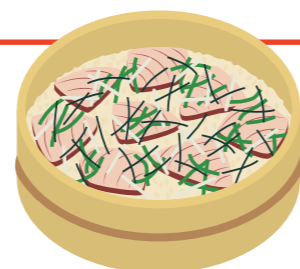
<作り方>

- ①つけタレの材料を混ぜてタレをつくる
- ②卵を薄く焼いて、冷めたら細切りにして錦糸卵をつくる
- ③鰹は三枚におろし皮を剥ぎスライスし、タレに20分程度漬けておく
- ④ご飯は寿司飯を作るようにつけタレと合わせておく
- ⑤鰹がタレに浸かったら器に盛り付ける
- ⑥あしらいとして錦糸卵と生姜の甘酢漬けを乗せる

レシピ 2

さわら

鯖手こね寿司 (2人前)



<材料>

- 鯖：120g ●御飯：360g ●玉子：1ヶ ●生姜：適量
- つけタレ：みりん 50ml しょうゆ 40ml たまりしょうゆ 10ml 酒 50ml

<作り方>

- ①鯖を三枚におろし皮を焼き霜にしてスライスし、鰹と同じ様にタレに漬けておく。
 - ②あとは鰹と同じ様に盛り付ける。
- ※もし脂がのっている魚であれば漬け込みを少し長く漬ける
※ご飯を寿司飯にすることもある

レシピ 3

新芽ワカメの味噌汁 (2人前)

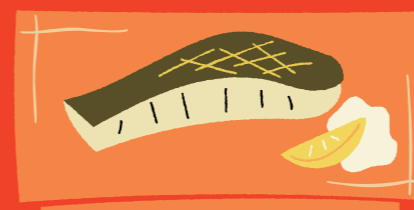


<材料>

- だし汁：300ml ●ワカメ：50g ●味噌：20g (大さじ1強)

<作り方>

- ①ワカメは色が変わるまで茹で、食べやすい長さにカットし、水気を絞る。
- ②鰹出汁をとり、味噌を加え、ワカメを入れる。



mog mog ふるさとキッチン ~お米と郷土食を食べよう!~ 2024

episode 08

三重県

「mog mog ふるさとキッチン」は、

全国各地のこども食堂や学習塾の子ども達に

自分の地域で生産されるお米や野菜・魚介類・お肉などの食材を使って、

地域の郷土料理をみんなで作って、

みんなで楽しく食べてもらうプロジェクトです。

次世代を担う子どもたちに、

地域の伝統や農産物についての魅力を再認識してもらい、

食事が楽しく美味しいと感じられる機会を作っていきます。

特設サイト
公開中

<https://mogmog.kyoudo-ryouri.com/>



三重県のお米

三重県では台風による被害を回避するため、早期栽培が主流となっており、全国でも早場米の産地として認知されています。また、県内栽培面積の7割をコシヒカリが占め、西日本一の生産量を誇ります。

また、コシヒカリの他、県ブランド米の「結びの神」である三重23号や、キヌヒカリ、みえのゆめ、あきたこまち、ミルキークイーンなどが作付けされています。

出典：三重県ホームページ

<https://www.pref.mie.lg.jp/NOUSAN/HP/m0112200122.htm>



三重県の食材ピックアップ

伊勢えび

伊勢えびは古くから伊勢志摩を代表する水産物。身がプリプリしていて、とっても新鮮。焼いたりゆでたりしても、おいしさがぎゅっと詰まっているんだ。特別な時には生きたままの活き造りもおすすめ！そして食事の最後には、伊勢えび汁もいいよ。

あわび

アワビは三重県を代表する特産品なんだ。アワビを守るために、禁漁期や漁の時間を決めたり害をもたらすヒトデなども取り除いて、アワビが安心して育つ環境を作っているんだ。三重県ではアワビを獲る海女さんが日本一多いんだよ。

カツオ

カツオは、春には北へ、秋には南へいく魚で、四月のはじめに関東沖で獲れたものは「初カツオ」、秋に獲れるのは「戻りカツオ」と呼ばれるよ。とても貴重で、大切にされているんだよ。三重県では、カツオの漁獲量が全国でもトップクラスなんだ。特に、遠洋で一本釣りをして獲る量は、全国で一番なんだ。



伊勢えび



あわび



カツオ

三重県の郷土料理ピックアップ

手こね寿司

カツオやマグロなどの赤身のお刺身をしょうゆなどのタレに漬けて、酢飯と混ぜて作るお寿司だよ。



忙しい漁師が手軽に作れる食事として生まれたんだ。昔は、女性も海女として働くことが多かったから、準備が早くて便利な料理として親しまれてきたんだよ。

この『てこね寿司』は伊勢志摩地方で特に愛されていて、漁師たちが獲れたてのカツオを薄く切って醤油をかけ、酢飯と手で混ぜて食べたのがはじまりだよ。地元では大漁の祝いごとや宴会で食べられているんだ。

三重県はカツオやマグロの漁獲量が多く、新鮮な魚が手に入るから、このお寿司をたくさん食べられているんだ。簡単でおいしいので、忙しい家庭にも人気なんだよ。