

ほお は 朴の葉すし



材料

材料 (10個分)	分量 (g)
精白米	5カップ
水	5.5カップ
塩さば	100
合わせ酢	
米酢	0.5カップ
砂糖	0.5カップ
塩	大さじ1/2



1人当たりの栄養量

エネルギー	327kcal
たんぱく質	6.2g
脂質	3.4g
カルシウム	6.0mg
鉄	0.8mg
ビタミンA	7μgRE
ビタミンB1	0.77mg
ビタミンB2	0.07mg
ビタミンC	0mg
食物繊維	0.4g
食塩	0.9g
マグネシウム	19mg
亜鉛	1.0mg



下処理

- 朴の葉は軽く洗い布きんなどで拭く。
- さばは3枚におろし薄くすいておく。



作り方

- ①米に分量の水を入れ炊く。
- ②炊きあがったご飯に酢・砂糖・塩を入れしゃもじで切るように混ぜ、うちわで風を送る。
- ③型押しに寿司飯を入れる。
- ④朴の葉に③の寿司飯、さばのをせ朴の葉でくるみ、箱型に隙間なくきれいに詰め込み、上から蓋をし重石を載せて一晩おくとさばの旨味のご飯に移っておいしくなる。



由来

東吉野村の山中には朴の木が多く自生している。この地域では朴の葉にさばのにぎりずしを包んだ「朴の葉すし」がある。このすしは朴の葉の若葉が生える6月～7月にかけてつくられる。すし飯に朴の葉の香りが移り風味豊かな味になる。

江戸中期に紀州の殿様が熊野の漁師に重い年貢を課したことから、漁師はそのお金をひねりだすために、夏にさばを塩で締め、吉野川流域の東吉野村に売りに出かけた時に丁度夏祭りの時期と重なり、お祭りのごちそうとなり広まったとも言われている。



料理のふるさと



さばごはん



材料

材料 (4人分)	分量 (g)
米	2合
塩さば	100
ねぎ (小口切)	10
A	{
しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ1
水	2.2カップ



1人当たりの栄養量

エネルギー	347kcal
たんぱく質	9.7g
脂質	7.7g
カルシウム	15mg
鉄	1.2mg
ビタミンA	13 μ gRE
ビタミンB1	0.09mg
ビタミンB2	0.17mg
ビタミンC	2mg
食物繊維	1g
食塩	1.5g
マグネシウム	28mg
亜鉛	1mg



下処理

○米は洗いをきっておく。



作り方

- ①塩さばは焼いて骨をとり、ほぐす。
- ②ご飯に①とAの調味料を入れて一緒に炊く。
- ③炊き上がったたら、ねぎを入れる。



由来

昔熊野灘でとれた鯖は、塩をして吉野地方に持ち込まれた。鯖は、生き腐れすると言われるほど、鮮度が落ちやすいので、かなりの塩できつくしめたものであった。特に重労働である山仕事に従事する人が働いた後は、塩や脂がおいしく感じられるため、「鯖は鯛よりもおいしい魚」というほど好まれていたと伝えられている。

また、この鯖ごはんは、「極めて炊き良い、てっとり早いごっつお (ごちそう)」として、多くの人に食べものをふるまう祭りや葬祭時には欠かせない料理である。東吉野地域の鯖ごはんは、鯖を焼いてからごはんに炊き込んでいるため香ばしい香りでよりおいしさが増している。

料理のふるさと



あゆ だ 鮎のみそ炊き



材料

材料 (2人分)	分量 (g)	
鮎	2尾	
酒	100	
	番茶	10
	水	100cc
みそ	30	
みりん	10	
砂糖	30	



1人当たりの栄養量

エネルギー	371kcal
たんぱく質	14.2g
脂質	6.2g
カルシウム	178mg
鉄	1.5mg
ビタミンA	24μgRE
ビタミンB1	0.1mg
ビタミンB2	0.11mg
ビタミンC	1mg
食物繊維	1.2g
食塩	3.2g
マグネシウム	34mg
亜鉛	1mg



下処理

○番茶は基準量を煮だしておく。



作り方

- ①鮎は背わたをとる。
- ②鍋に番茶と酒を同量入れて沸騰させる。
- ③②に鮎と調味料を入れ弱火でじっくり炊く。



由来

吉野川流域では、夏になると鮎など川魚が豊富に取れる。単なる塩焼きや甘露煮だけでなく、料理法に一工夫したものがいろいろある。

吉野地域では地域でとれる番茶の効用を活かし、鮎の生臭み消しに使い、みそで味付けしている。

この地域独特の料理法が鮎のみそ炊きである。



はね切り^きだんご^{だんご}



材料

材料 (10枚分) 分量 (g)
 小麦粉 200
 熱湯 90

小豆あん

{ 小豆 1カップ
 湯 適量
 砂糖 200
 塩 小さじ1

{ きな粉 100
 砂糖 50
 塩 1



1枚当たりの栄養量 (あずき)

エネルギー 219kcal
 たんぱく質 5.7g
 脂質 0.7g
 カルシウム 20mg
 鉄 1.2mg
 ビタミンA 0μgRE
 ビタミンB1 0.12mg
 ビタミンB2 0.04mg
 ビタミンC 0mg
 食物繊維 4.1g
 食塩 0.5g
 マグネシウム 26mg
 亜鉛 1mg



作り方

- ①小麦粉を熱湯でこねて、平らな所で薄くのばす。
- ②3～4cm巾に切り、菱型に包丁を入れ熱湯の中に入れてゆでる。
- ③浮いてきた団子を取り出して、あんこやきな粉をまぶす。



由来

東吉野村では、お盆の行事のひとつに、8月14日の朝「はね切り団子」をつくり仏前にお供えし、末世の国から帰られる精霊さんの霊を慰める習慣がある。



でんがら



材料

材料 (15個分)	分量 (g)
米粉	500
熱湯	適量
塩	2.5

小豆あん	
小豆	1カップ
湯	適量
砂糖	200
塩	4
朴の葉	適宜
イ草	適宜



1個当たりの栄養量

エネルギー	222kcal
たんぱく質	4.6g
脂質	0.6g
カルシウム	12mg
鉄	1.0mg
ビタミンA	0μgRE
ビタミンB1	0.09mg
ビタミンB2	0.03mg
ビタミンC	0mg
食物繊維	2.5g
食塩	0.3g
マグネシウム	24mg
亜鉛	1.0mg



下処理

○朴の葉は枝付のまま用意し、熱湯を通しておく。



作り方

- ①小豆は一度ゆでこぼして、柔らかくなるまで煮て、上白糖と塩を入れてあんに練り上げる。冷めたらあんを丸くし団子を作っておく。
- ②米粉に塩を入れ熱湯で耳たぶくらいのかたさになるまでよく練る。
- ③②を適当な大きさにとり、中に丸くしたあんを入れ長方形のような型にして枝についたままの朴の葉に包んでイ草を巻いて蒸し器に入れて蒸す。



由来

新生児の死亡率の高かった昔、大和では「子どもが健やかに育つように」と願いを込めて粽をつくり神様に供えた。

地域によっては、柏の葉で包んだものがあるが、東吉野の地域では村に豊富にある朴の葉で巻いた「でんがら」が作られている。このように葉に包むことにより、保存性もよく、葉の香りがよい食べ物になる。

朴の葉は5～6枚連なっており、子孫繁栄の願いが込められている。



もち とち餅



材料

材 料	分量 (g)
とちの実	26
もち米	65



栃の実



1人当たりの栄養量

エネルギー	269kcal
たんぱく質	6.3g
脂質	1.1g
炭水化物	56.3g
カルシウム	50mg
鉄	0.6mg
ビタミンA	0μgRE
ビタミンB1	0.05mg
ビタミンB2	0.01mg
食物繊維	2.0g
食塩	0.1g
マグネシウム	19mg
亜鉛	1.0mg



下処理

- 乾燥させたとちの実を一晩水に浸す。
- 水に浸したとちの実を煮て、沸騰直前で火を止め、ぬるま湯の中で皮をむく。
- 皮をむいたとちの実を流水で一週間さらし、アク抜きをする。
- その後、1時間位たっぷりのお湯で煮た後、とちの実と同じ量の木灰を入れて一晩浸しておく。
- とちの実をきれいに洗い、残っている渋皮をむく。
- もち米は一晩水につけておく。



作り方

- ①皮をむきアク抜きしたとちの実ともち米を一緒に蒸す。
- ②餅つき機でついて、のし餅にしたり、丸めたりして形を整える。



由 来

とちの実は、栗の実のように本来そのまま食べられるものではない。とちの実をアク抜きした後に、餅米と一緒に搗いて「とち餅」にしたり「あられ」にしたりして食べられることが多い。

しかし、とちの実をアク抜きして食べられる状態にするまでには、かなりの時間を要し、いくつもの作業を必要とするため、大変手間がかかる。

とちの実のアク抜き方法は、経験豊富な年配の方から若い世代へと代々受け継がれている郷土に根付いた作業である。

