

## 郷土に伝わる料理を知ろう・味わおう

### 【本日の献立】

1. かき混ぜ（かき混ぜ寿司、お混ぜ）      2. とろろ汁

### 【レシピ】

#### ◎かき混ぜ

##### 【材料】（4～5人分）

米	2合
水	400ml
合わせ酢	
酢	大3
さとう	大2
塩	小1
具	
シビ	100g
ごぼう	25g
人参	35g
干し椎茸	5g（1枚）
あげ	7g（1/2枚）
高野豆腐	10g（1/2枚）
こんにゃく	25g
きざみ昆布	適量
トイモ	2本
調味料	
だし汁、酒、砂糖、薄口醤油	
ちしゃ菜（又はレタス、 サレタス、サンチェなど）	

##### 【作り方】

- ①シビは細かく切って合わせ酢に漬けてしめる。
- ②干し椎茸は水で戻す。戻し汁は具の煮汁に利用する。
- ③高野豆腐は水で戻し、白い汁が出なくなるまで押し洗いする。
- ④ごぼうは切ってから水につけてあく抜きする。
- ⑤トイモは皮をむいてささがきにして塩をふってよく揉む。しんなりしたら水で洗ってしっかり絞る。アクがあるので2～3回洗う。合わせ酢の一部に漬けて下味を付けて置く。
- ⑥シビ・トイモ以外の具の材料は細かく切って（1×0.5cm位の薄切り）鍋に入れ、ヒタヒタのだし汁を入れて煮、調味する（酒大1、砂糖大2、薄口醤油大1・1/2）。煮汁がなくなるまで煮る。
- ⑦御飯が炊けたら飯切りに移し、熱い内にシビを漬けたままの合わせ酢を混ぜる。少しうましてから具を入れて混ぜる。最後にトイモを入れて混ぜる。
- ⑧ちしゃ菜などの野菜に包んで食してもよい。

【注】あげ、こんにゃく、刻み昆布は下処理なし  
⑥で合流。

#### ◎とろろ汁

##### 【材料】（1人分）

おぼろ昆布	3g
はんぺん	15g
ねぎ	少々
醤油	少々（お好みで）
だし汁	150ml

##### 【作り方】

- ①汁碗におぼろ昆布、薄切りはんぺん、せん切りねぎを入れ、醤油少々たらし、だし汁を注ぐ。



トイモの葉に盛りつけたかき混ぜずし

### 【メモ】

● 今回実習する「かき混ぜ」は東紀州の熊野市、御浜町、紀宝町、和歌山県の新宮市近辺などの郷土料理である。日常的に又、冠婚葬祭などの人寄りの時にはよく作る。新鮮な魚が入手できるので生魚を使用する料理が多い。葬式などには人参や魚を使わず（精進の場合は魚は入らない）、昆布や椎茸の旨味で具を炊く。具は季節の材料を取り合わせて作るとよい。タケノコやふき、わらび、さやえんどう、実えんどう、さやいんげん、煮大豆、かまぼこ、ちくわなど。

又、ちらし寿司風に錦糸卵や茹でたえびやたこの薄切り、だししょうゆ漬けシビ、紅そばろなどを彩りよく上に散らすとご馳走になる。

御浜町の林松寺では、江戸時代から続く承陽講には、五穀豊穡などを願ってかき混ぜがふるまわれている。

● トイモは里芋の仲間で芋は食さず、空洞の青茎を食する。トイモと魚の酢の物はきゅうりの切れた時期に入手できるのでよく作る。中勢地区ではハスイモと言って皮をむいて干し、保存食にする。みそ汁や煮物に入れるとしゃきしゃきとする。

● ちしゃ菜はかき菜で葉を摘み取りながら食する。温暖な紀州では2～7月頃までかけるので庭先で作り手軽に生野菜として利用する。サンチェと似ているがかき口から白い汁がにじみ、サンチェより少し苦みがある。

● 東紀州では、おぼろ昆布を使ったお吸い物を「とろろ汁」という。（芋を使用したとろろ汁は、中南勢に来て知りました。）

夏は冷たいだし汁で、ねぎの代わりにきゅうりやトマトを入れたり、冬はだし汁の代わりにかつお節を入れ、熱湯を注ぐと簡単な汁物ができる。