

# みんなで作ろう!!

三重県の郷土料理

「手ごね寿司・あいませ・あおさ汁」を作って食べよう!

株式会社ナースケア東北

## 《手ごね寿司》

三重県を代表する郷土料理の「手ごね寿司」は、漁師が船上でとれた魚をその場でさばいて、手で混ぜあわせたことから「手ごね寿司」と呼ばれるようになりました。比較的簡単につくることができてしかも美味しいので、共働き家庭や子育て世代などにも歓迎されています。

(材料/1人分)

- ・ご飯：175g
- ・(A) 酢：10ml
- ・(A) 砂糖：4.5g
- ・(A) 塩：0.7g
- ・卵：20g
- ・(B) 砂糖：0.6g
- ・(B) 片栗粉：0.6g
- ・(B) 水：3ml
- ・まぐろの刺身：50g
- ・(C) 醤油：10g
- ・(C) みりん：3.5g
- ・大葉：1.5g
- ・生姜：3g
- ・白いりごま：0.5g
- ・刻みのり：0.5g

(作り方)

- ①調味料(A)を温めて砂糖が溶けたら、温かいご飯に入れて切るように混ぜ、酢飯を作ります。
- ②ボウルに卵、調味料(B)を入れてかき混ぜ、平たい大きめの耐熱容器にラップを敷き、卵液を広げます。600Wの電子レンジで1分加熱し、粗熱をとり細かく千切りにします。
- ③耐熱容器に調味料(C)を入れ、ラップをかけ600Wの電子レンジで40秒加熱し、粗熱をとります。
- ④バットにまぐろの刺身を広げ、③を入れて全体になじませたらラップをかけ、冷蔵庫で15分漬けます。
- ⑤器に①の酢飯を盛り付け、②の錦糸卵、④のまぐろ、漬け汁をかけ、大葉、生姜、白いりごま、刻みのりの順に載せます。

(下ごしらえ)

- ・まぐろの刺身：1cm幅に切ります。  
(もしくは鰹の刺身)
- ・大葉：軸をとり、千切りにします。
- ・生姜：皮をむき、千切りにします。

(POINT)

- ・キッチンばさみを使用することで、簡単に調理の下ごしらえをすることができます。
- ・まぐろの刺身の代用として鰹の刺身を使用することができます。  
(鰹の刺身を使用する場合は寄生虫に注意してください。)

## 《手ごね寿司・あいませ・あおさ汁の栄養成分値》

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
手ごね寿司	433	20.6	4.1	74.1	2.5
あいませ	41	2.3	1.5	5.1	0.3
あおさ汁	43	3.6	1.7	3.5	1.6
一食あたりの栄養成分値	517	26.5	7.3	82.7	4.4

## 《あいませ》

材料をそれぞれ別に煮て味付けをし、合わせて混ぜることから「あいませ」という名前になったといわれています。

「あいませ」は元々葬式用料理の「組みもの」をつくった残り物分を細かく切ってつくったもので、いわば端材活用料理でした。だんだん家庭で葬式をしなくなって「あいませ」もつくられなくなりましたが、味を懐かしむ人や人が集まる正月などにわざわざ作られるようになってきています。

(材料/1人分)

- ・大根：18g
- ・人参：9g
- ・れんこん：7g
- ・椎茸：5g
- ・(D) 砂糖：0.2g
- ・(D) 醤油：0.5g
- ・水：20ml
- ・油揚げ：3.5g
- ・ちくわ：7g
- ・顆粒和風だし：0.1g
- ・(E) 酢：1.8g
- ・(E) 砂糖：1g
- ・(E) 塩：0.1g
- ・白いりごま：0.3g

(作り方)

- ①鍋に水、顆粒和風だし、調味料(D)、油揚げ、ちくわ、椎茸を入れ、ひと煮立ちしたら、大根、人参、れんこんを入れ煮込み、白いりごまを加え冷ましておきます。
- ②調味料(E)を鍋に入れ、ひと煮立ちしたら冷まし、①とあわせませます。

(下ごしらえ)

- ・大根・人参：皮をむき千切りにし、茹でておきます。
- ・れんこん：皮をむき銀杏切りにし、茹でておきます。
- ・椎茸：軸を除き薄切りにします。
- ・油揚げ：油抜きをし2~3mm幅の短冊切りにします。
- ・ちくわ：3mm幅の半月切りにします。

(POINT)

- ・ピーラー、スライサー、キッチンばさみを使用することで、簡単に調理の下ごしらえをすることができます。

## 《あおさ汁》

あおさのりの生産量は、三重県が全国の7割を占めています。

「あおさ汁」は魚のダシで作った味噌汁に乾燥したアオサを入れてさっと煮た汁物です。

(下ごしらえ)

- ・あおさ(乾燥)：水で洗います。
- ・絹ごし豆腐：1cm角のさいの目切りにします。
- ・白菜：1cm幅に切ります。

(POINT)

- ・キッチンばさみを使用することで、簡単に調理の下ごしらえをすることができます。
- ・一度にたくさん分量を作る際は、水の量を減らして下さい。

(作り方)

- ①鍋に水、顆粒和風だし、白菜を入れ、白菜が軟らかくなるまで煮ます。
- ②①に絹ごし豆腐、あおさを入れ、最後に味噌を加え火を止めます。

