

東紀州の  
食材を  
使った料理



レシピ集

東紀州の食材を使った料理



# 東紀州地域の食材を使った料理のレシピ集について

東紀州地域には、海、山、川など豊かな自然、昔ながらの農山漁村の風景、里山、巡礼の道、信仰の対象であった巨岩や巨木、神話など非日常を体感できる観光資源があります。

東紀州地域観光圏は、これらの観光資源を生かし、地域が連携して取り組むことで、この地域を訪れた観光客に、「心が癒された」、「ゆったりとした時間を過ごせた」、「また来たい」と思っていただけのように、宿、食、体験等において暖かい心によるおもてなしの態勢が整った状態になっていることをめざしています。

このことから、東紀州地域の柑橘類や魚介類などの食材を活用した東紀州ならではの料理メニューを開発するとともに、観光客飲食業、宿泊業及び東紀州地域の方々に東紀州地域の食材を生かした新たな料理として活用され、食を生かした地域の魅力づくりに役立てていただくため、レシピ集を作成しました。

東紀州地域観光圏協議会

# 紀北

きほく

ページ

マンボウのもつ鍋	4
カツオの生節大葉ソース	5
渡利牡蠣の当座煮	6
アオサ豆腐	7
ガス海老のかき揚げ	8

## 今回取り上げた食材

### マンボウ

紀北町の町の魚。歯ごたえがあり、鳥のささみのような食感。こわた(腸)の干物も名物。地元ではさっと湯通しして酔味噌で、新鮮なものは肝和えで、食べられています。

### カツオの生節

カツオを茹でてから桜の木などで燻したものを、手でほぐせるほど柔らかい。漬物と一緒に生姜醤油で食べられています。

### 渡利牡蠣

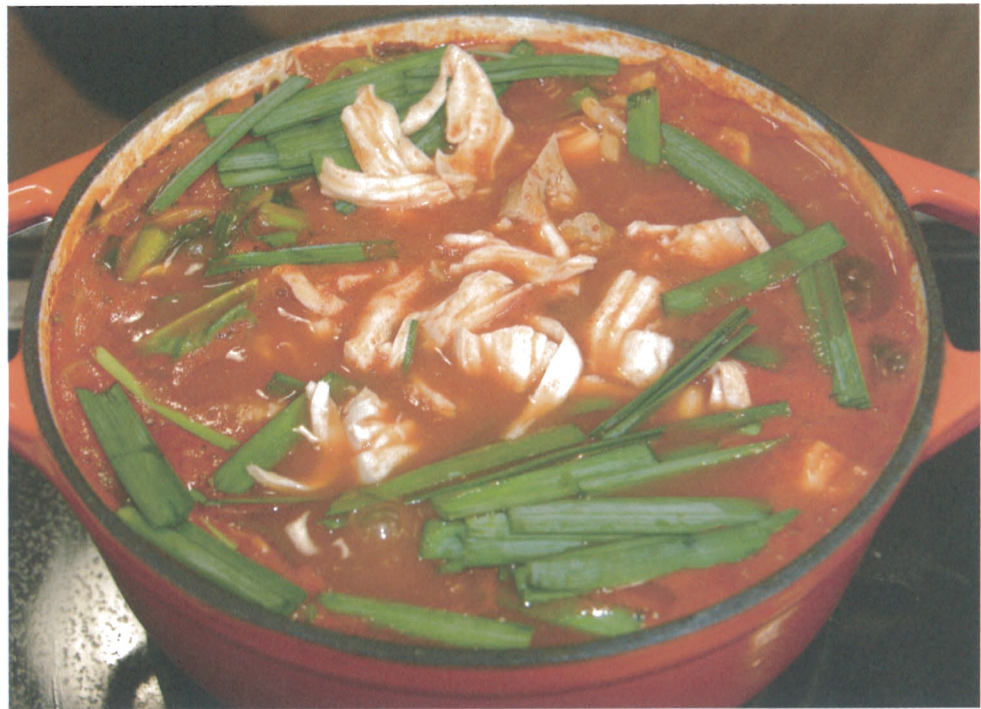
白石湖の冬場の水温が高いため成長が遅く小粒なものと、汽水湖で育つため、塩分濃度を極限まで抑えられ、牡蠣独特の生臭さがなく甘みがありクセのないのが特徴です。

### アオサ

紀北町の波静かな湾で育つアオサ。多くは佃煮に加工されますが、地元ではそのまま乾燥させたものを味噌汁に入れて食べています。

### ガス海老

沖合底曳網のエビ、白いヒゲが長いので標準和名はヒゲナガエビといいますが、背わたにガスのおいがするので、地元では「ガス海老」と呼ばれています。生食、焼き、揚げ物等どんな調理方法でもできます。



## マンボウのもつ鍋

材料 2人分

マンボウ身	200g
マンボウこわた	200g
にんにく	1片
キャベツ	1/4個
にら	1束
トマト	2個
トマトジュース	900cc

作り方

- ① マンボウの身は手でちぎり、こわたは一口大に切ります。
- ② にんにくは薄切り、にらは4cm長さに切り、キャベツは一口大に切ります。
- ③ 鍋にサラダ油を入れ、にんにくを炒めて香りを出し①・②とトマトジュースを加え煮ます。

※有ればマンボウのホルモンを追加しても良いでしょう。

## カツオの生節 大葉ソース

材料 1人分

カツオ生節	50g
にんにく(おろし)	1片
大葉	10枚
EX・V・オリーブオイル	30cc

作り方

- ① カツオ生節は厚めのスライスに軽く塩・胡椒をします。
- ② 大葉はすり鉢ですり、おろしにんにく、塩、胡椒、オリーブオイルを合わせ、ソースにします。
- ③ 器に生節を盛り付け、ソースを掛けます。



## 渡利牡蠣の当座煮

材料 1人分

渡利牡蠣(むき身).....10個  
 生姜(薄切り).....1片  
 出し汁.....200cc  
 みりん.....40cc  
 醤油.....40cc

作り方

- ① 牡蠣は片栗粉を振り混ぜた後、洗います。
- ② 鍋に出し汁、みりん、醤油を入れ沸騰したら牡蠣・生姜を入れ中火で5分位煮ます。途中、牡蠣を取り出し、煮汁を1/4量まで煮詰め、牡蠣とからめます。

## アオサ豆腐

材料 1人分

アオサ(乾燥).....5g  
 木綿豆腐.....1/2丁  
 しめじ.....1/4パック  
 昆布(5cm角).....1枚  
 バター.....20g

作り方

- ① アオサは水で戻しておきます。
  - ② 昆布と水を火にかけて豆腐を茹でます。
  - ③ しめじは小房にし、豆腐とともに5分位茹でます。
  - ④ 器に湯豆腐、アオサ、しめじを盛り、バターを添えます。
- ※バターの溶け始めに食します。



# ガスの海老のかき揚げ

材料 1人分

ガス海老	30g
玉葱	1/4個
レモン	1/8個
薄力粉	大サジ5
卵	少々
水	少々
揚げ油	適量

## 作り方

- ① エビは殻をむき、背わたを取ります。玉葱は細切りにしておきます。
- ② 薄力粉と卵、水で衣を作ります。ボールにエビ、玉葱を入れ、②の衣を適量入れ油で揚げます。
- ③

# 紀南

きなん

ページ

熊野地鶏のハートソテー・きのこを詰めて  
秋刀魚のムニエル・野菜を添えて……………14  
さつま芋のマイヤーレモン煮……………13  
秋刀魚ご飯マイヤーレモンの茶漬け……………12  
めはり餅……………11  
……………10

## 今回取り上げた食材

### 熊野地鶏

三重県原産シャモ「八木戸」と「伊勢赤どり」、「名古屋コーチン」を掛け合わせた高級肉用鶏。ブロイラーの約2倍の日数をかけ、平飼いでこのびと育てられた熊野地鶏は、ほどよい歯ごたえがあり臭みが無く、肉本来のコクと風味が特徴。都市部の高級レストランや料亭でも多く使用されています。

### 秋刀魚

11月中旬以降に熊野灘まで南下してきた秋刀魚は、ほどよく脂が抜けサンマ本来の味がにじみ出てきます。その脂の抜けたサンマは「さんま寿司」「丸干し」に適しています。

### 新姫(にいひめ)

三重県熊野市新鹿町で見つかった新種の柑橘類。ニホンタチバナ(在来種、熊野市の天然記念物)とマンダリンの交雑品種と推定され、平成9年(1997年)に香酸カンキツとして種苗登録された。名前の由来は、新鹿町の新とお姫様の姫をとって新姫となづけた香酸カンキツであり独特の香りがあります。

### 高菜漬け

アブラナ科の越年草で、カラシナの変種。20〜60cmほどの丈に成長する。西日本一帯で広く栽培される。品種や栽培方法によって変化するが、葉や莖は柔らかく辛味がある。辛みの成分はマスタードなどと同じイソチオシアナート。主に漬け物として食用される。熊野地方では、昔からご飯を「高菜漬け」の葉で包んで握った「めはり寿司」として食べるのが一般的になっている。

### マイヤーレモン

オレンジとレモンの自然交雑から生まれたレモンでまるやかな酸味が特徴。皮も食べることができ紀宝町・御浜町地域は国内生産量ナンバーワン。



## 熊野地鶏のハーブソテー きのこを詰めて

### 材料 1人分

熊野地鶏(胸肉).....	1/2枚
塩・胡椒.....	少々
しいたけ.....	適宜
エリンギ.....	適宜
ローズマリー.....	1枝
トマト.....	1/6個
にんじん.....	1/6本
カボチャ.....	適宜
グリーンアスパラガス.....	1本
しし唐辛子.....	1本

### ■ソース

白ワイン.....	30cc
生クリーム(40%).....	30cc
水.....	15cc
ローズマリー.....	少々
■バジルソース(参考)	
スイートバジル.....	1枝
塩・胡椒.....	少々
にんにく(おろし).....	少々
EXVオリーブオイル.....	30cc
■わさびソース(参考)	
練りわさび.....	少々
塩・胡椒.....	少々
にんにく(おろし).....	少々
EXVオリーブオイル.....	30cc
■和風大葉ソース(参考)	
大葉.....	5枚
塩・胡椒.....	少々
にんにく(おろし).....	少々
EXVオリーブオイル.....	30cc

### 作り方

- ①熊野地鶏に包丁目を入れ袋状にし、塩・胡椒で下味をつけます。
- ②きのこ各種はハーブと共にソテーし、調味します。
- ③熊野地鶏をフライパンで焼き、オーブンにて焼き上げます。
- ④野菜は焼き野菜等にし、添えにします。
- ⑤フライパンにソース材料を入れ、1/2量まで煮詰めます。
- ⑥それぞれ盛り込みソースをかけます。

## 秋刀魚のムニエル 野菜を添えて

### 材料 1人分

秋刀魚.....	1尾
塩・胡椒.....	少々
薄力粉.....	少々
茄子.....	1/4個
アボカド.....	1/4個
トマト.....	1/2個
クレソン.....	適宜
ルッコラ.....	適宜
ハーブ.....	適宜

### ■新姫ソース

新姫ジュース.....	30cc
EXVオリーブオイル.....	30cc
パセリ(みじん切り).....	少々
塩・胡椒.....	少々

### 作り方

- ①秋刀魚は3等分に切り下味を付け薄力粉を薄く付け、フライパンでムニエルにします。
- ②茄子・アボカドも両面ソテーし盛り合わせます。
- ③トマト・生野菜を、新姫ソースで和え、飾ります。





## さつまい芋の マイヤーレモン煮

### 材料

さつまい芋……………1kg  
砂糖……………250g  
マイヤーレモン……………2個

### 作り方

- ① さつまい芋は1cm幅の輪切りにし、水に晒します。
- ② さつまい芋を鍋に入れ水・砂糖・マイヤーレモンの輪切りを入れ煮汁が無くなる手前で鍋の火を止めます。
- ③ 器に盛り、マイヤーレモンも一緒に食します。



## 秋刀魚ご飯 マイヤーレモンの茶漬け

### 材料 1人分

ご飯……………1人分  
秋刀魚……………1/2尾  
塩……………少々  
生姜……………適宜  
大葉……………適宜  
マイヤーレモン……………1枚  
お茶……………適宜  
わさび……………少々

### 作り方

- ① 秋刀魚は塩焼きにし、身をほぐします。
- ② 生姜・大葉は千切りにします。
- ③ 器にご飯・秋刀魚を盛り、生姜・大葉を散らし、マイヤーレモン、わさびを添え、お茶をかけます。



制作・発行 東紀州観光まちづくり公社 東紀州地域観光圏協議会

事務局 / 三重県尾鷲市坂場西町 1-1

電話 0597-23-3784 FAX 0597-23-3785



## めはり餅

材料 10個分

道明寺粉 1/3 割 …… 1カップ  
水 …… 1.5カップ  
砂糖 …… 30g  
上がり餡 …… 250g  
高菜漬け …… 10枚

### 作り方

- ① 鍋に湯を沸かし、砂糖・道明寺粉を入れふたをして約10分蒸します。
  - ② 上がり餡を10等分し、包餡して高菜で包みます。
- ※高菜はペーパータオル等で水気を拭き取っておきます。