

## 地元食材を利用したレシピ開発

食で地域を盛り上げよう

Development of recipes using local products

Let's liven up the local area with food

東浦 菜々子<sup>\*</sup>, 飯田 津喜美<sup>\*\*</sup>

Nanako HIGASHIURA and Tsukimi IIDA

**Keywords :** Regional revitalization, Local ingredients, Local cuisine, Hot springs

地域活性化, 地元食材, 郷土料理, 温泉

### 1. はじめに

全国的な傾向として地域社会の過疎化・高齢化が進んでいるのが現状であるが本市においても同様の傾向が見られる。津市榊原町でも同様の現象が確認されながらも伝統の温泉「榊原温泉」と共に地域活性化を目指した取り組みがなされている。榊原の地域振興を考える会(代表:奥山知喜会長)がそのひとつである。2019年7月より三重短期大学地域連携センター地域連携事業として榊原の地域振興を考える会と当該地域における食文化調査研究を行ってきたことから今年度の活動内容を報告する。

三重県津市の西端に位置し, ”ななくり” とよばれていたこの地は, 榊(さかき)を伊勢神宮に奉納していたことから, ”榊原” という地名になった。榊原温泉は, 約1500万年から2000万年前の地殻変動により噴出し神の宿る場所として崇められてきたそうである。また, 清少納言が「枕草子」で『湯はななくりの湯 有馬の湯 玉造の湯』と讃えたことでも知られている。当時は特に恋の病を癒やす「恋の湯治場」として多くの歌人に詠まれたようである<sup>1,2)</sup>。水質は, ほぼ無色透明, 味はなくわずかに硫化水素臭を有し pH9.5~9.6 とアルカリ性を示し, 水温は31.2℃である(2009年温泉分析書による)。「津市住民基本台帳世帯数及び人口」(2019年12月31日現在)によると, 総数1,578人/津市278,105人である。

地域連携事業の契機となった津市榊原自然の森温泉保養館「湯の瀬」を写真1に示した。この施設は, 市営の日帰り温泉で2023年リニューアル予定である。

榊原温泉の中心部には, 射山(いやま)神社があり, 祭神は温泉大明神とよばれる大己貴命(おおなむちのみこと), 少彦名命(すくなひこなのみこと)である。射山神社の祭神である大己貴命は, 出雲の神様で縁結びの神として知られている。境内の宮の湯庭園にその石像が祀られ, 右手の恋こ槌に触れて願いごとをすると良いご縁・幸せなご縁が結ばれるとされる<sup>1,2)</sup>。

### 2. 背景・目的

今回のレシピ開発の背景には, 次の点が挙げられる。

1点目は, 地域の過疎化対策, 地域活性化につなげるため, 2018年11月に榊原の地域振興を考える会が発足し榊原地区の魅力を情報発信始めたこと。2点目は, 2023年津市榊原自然の森温泉保養館「湯の瀬」のリニューアル計画に伴い, 会において温泉の恩恵を活かしながら「温泉観光振興」・「榊原米ブランド化」・「地域の魅力販売」の3つの事業部会を立ち上げたことである。三重短期大学は3部会やその他の連携団体と協同する。

活動目的は, 榊原地域と地元につながる郷土料理のレシピ開発である。そのなかでも特に榊原米と地元の農産物を利用し, 「湯の瀬」の田舎レストランで提供するレシピを開発することである。地域活性化に向けた取り組みが地域住民の方々の生きがいとなり持続可能な社会につながることを念頭においた。

\*三重短期大学生生活科学科食物栄養学専攻

\*\*三重短期大学生生活科学科食物栄養学専攻 助教

Dept. of food and Nutrition, Tsu City College

Dept. of food and Nutrition, Tsu City College Assistant Professor



写真1 津市榊原自然の森 温泉保養館「湯の瀬」(筆者撮影) 前方にはたわわに実った古代米を見ることができる

### 3. 地域連携事業の取り組み期間及び内容

地域連携事業の取り組み期間は、2019年7月から2020年3月予定である。取り組み内容は、榊原米をブランド化し、特産品として販売及び加工品の開発を進めるうえでどのような特徴があるのか検証するため、成分分析及び食味官能試験を業者委託した(現在委託中も含む)。また、8月には榊原町の調理団体(やまぶきの会、さつき会)と地元料理の試食会を行い、地元の特産品や地域に伝わる郷土料理などを調査した。得られた情報を基に11月より郷土料理の掘り起こしとレシピ開発に取り組んだ。

### 4. 結果及び考察

#### (1) 榊原地域の食材について

榊原の地域振興を考える会から提供を受けた情報と8月調理団体との意見交換により、これまで榊原地域で食されてきた食材及び現在も栽培・利用されている食材の中で旬が秋・冬の農産物について一例を挙げる。秋は、柿、栗、さつまいも、自然薯、榊原米、赤米、黒米、生椎茸、イチジク、カリン、アケビ、ザクロであった。冬は、大根、かぶ、ユズ、キンカンであった。秋の食材の中では、まず、米のブランド化研究に向けて、榊原米、古代米(赤米、黒米)に着目した。イチジクは、既に榊原地域の作業所でコンポートとして加工・販売されていたことから、今回は、その加工品を使用したデザートを検討した。冬が旬である大根は、三重県内で広く栽培されているが、榊原町でも栽培され、大根おろしや煮物として食されている。また、保存食として乾燥して切り干し大根に加工され、既に昭和30～40年代頃には食されていた。8月試食会でも切り干し大根の煮物の提供があった。

得られた情報を基に、秋・冬が旬の地元食材を用いたレシピ開発と郷土料理の掘り起こしに取り組んだ。

#### (2) 考案レシピの紹介

##### ・切り干し大根のサラダ(表1)

榊原地域で保存食として利用のある切り干し大根は、各家庭で切り方や煮物としての調味方法が異なる地元食材であるが、今回は洋風に用い、カルシウムが1食あたり91mgとカルシウム豊富なレシピに仕上げた。わさび風味が効いた一品である。

##### ・いちじくあんのパウンドケーキ(表2)

地元食材であるイチジクのコンポートと味噌を加えたいちじくあんを生地に添加、ベーキングパウダーを使用せずにメレンゲを用いたことでパウンドケーキの仕上がりがしっとりした口当たりになった。これらの調和がおもしろい一品となった。

#### (3) 郷土料理紹介・その他

##### ・がらがらおろし(表3)

がらがらおろしは、三重県の北勢及び中南勢地区で食されている郷土料理で、粗くおろした大根に、煮干しと味噌、砂糖などで調味し、すりごまとみかんの皮で香りをつける。さわやかな香りと素朴なうまみが広がる一品である。また、鬼おろしと呼ばれる竹製の刃の部分の粗い三角形になったおろし器でおろすことで独特の食感が生まれる<sup>3,4,5,6)</sup>。

##### ・古代米のおいなりさん(表4)

榊原米、黒米を使用した公民館レシピにアレンジを加えたものである。公民館レシピとは、10～15年ほど前に地域公民館で古代米研究講座として料理教室を行っていた経緯があり、承諾を得てその教室のレシピを参考にアレンジを加え栄養価を算出した。また、黒米は酢を添加することでアントシアニンが赤く発色するので、その効果を利用し色鮮やかないなりずしとなった。

### 7. まとめ及び参加した感想

今回の連携事業では、榊原地域が温泉観光地として地域の魅力を高めるため、リニューアル予定の「湯の瀬」の田舎レストランで提供するレシピ開発を行った。

レシピ開発の過程では意見交換を行い、地域に伝わる伝統食の復活に向けて、地域の恩恵を活かした温泉水の利用に向けて試作を重ねた。考案したレシピは地元の調理団体との試食会で得られた意見や改善点を取り入れながら改良を重ねている。

最後に、地元食材を用いたレシピ開発に携わらせていただいた感想について述べる。対象地域に居住する方々との意見交換は、榊原地域の自然の豊かさを再確認する良い機会となった。一方で、本地域では過疎化・高齢化が課題となっていることも明らかになった。そのため、伝統食の復活は、地元の伝統文化を次世代に

継承していくための大切な役割を担うのではないかと考える。レシピ開発では、地元団体や地域住民の方々のニーズに応えながら双方が意見を出し合い、試行錯誤を重ねた。地域の方々の「より良いもの作る」という取り組みに対する意識の高さ、連携の大切さも学ぶことができた。また、今回のような地域の魅力発信に向けた取り組みは、地域の課題解決だけでなく、若い世代に地域に気づきを促すことにもつながるため、今後もより活発な活動が期待される。地域活性化が地域住民の生きがいとなり、地域のよりどころとなるために、地域住民や地元団体との意見交換や試食会を重ね、実現化に向けて今後も継続して行く予定である。

## 8. 今後の課題

今後の課題として、現地調査を継続する必要がある。まだ榑原町全体を把握できたわけではなく、地域の良さは何があり、その中でどの部分を活かして活性化につなげていくのか深堀していきたい。地域における食文化の形成は、食材、その調理・加工法、道具の種類と形態、生活様式、行事等その地域特有の様式を調査・研究することでより具体的に解明されていく。その調査から風土を感じてレシピイメージを膨らませたい。今回のレシピ提案は、副菜が中心であった。引き続き、主食、主菜と検討を加えレパートリーを増やす。榑原地域では、主菜となる蛋白質源の食材は、これまで鶏肉・鶏卵が中心であり豊富な地元食材と組み合わせることで栄養素面や色彩面等工夫していきたい。

## 9. 今後の展望

まず、直近では2月中旬に榑原の振興を考える会全体で試食会を行いレシピ紹介のためのプレゼンテーションを予定している。田舎レストランでの提供レシピの考案では、季節に応じた食材のレシピの製作、温泉水を用いた調理方法の検討を行いたい。

## 10. 謝辞

この度は、榑原の振興を考える会及び津市久居総合支所地域振興課の皆様にご多大のお世話になりました。この場をお借りして深く感謝申し上げます。

なお、本研究の一部は、津市及び三重短期大学教育振興会ならびに三重短期大学生活科学研究会からの助成を受けて行ったものです。ここに付記して謝意を表します。

## 参考文献

- 1) 榑原温泉読本『さかきばらであったまろ。』、内閣府地方創生加速化交付金事業 (2017)
- 2) 榑原温泉  
URL:<http://www.sakakibaraonsen.gr.jp/round.html>  
(2020年1月27日閲覧)
- 3) 風土に生きる 三重の味(北勢・中勢・伊賀編)、三重県(1987)
- 4) 続三重の味 千彩万彩、みえ食文化研究会(2015)
- 5) 農林水産省 特集2 ほっとするね。おばあちゃんの懐かしご飯 (1)  
URL:[https://www.maff.go.jp/j/pr/aff/1402/spe2\\_01.html](https://www.maff.go.jp/j/pr/aff/1402/spe2_01.html)  
(2020年1月27日閲覧)
- 6) 美し国 みえの食文化、三重県(2007)
- 7) 江原絢子、日本調理科学会誌、31, 2, pp161-165 (1998)

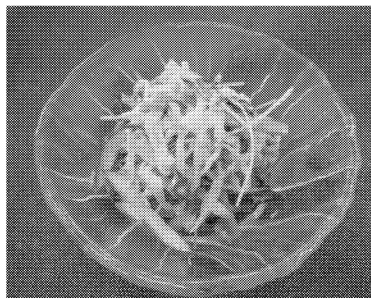
表 1. 切り干し大根のサラダ

材料(1 人分)

切り干し大根(乾燥)10g、にんじん 10g、きゅうり 30g、かにかまぼこ 10g、貝割れ大根 5g、マヨネーズ 8g、しょうゆ 4g、レモン汁 2.5g、練りわさび 1.5g、白いりごま 1g

作り方

- ① 切干大根を水で戻し、戻し汁の上澄みを用いて 2 分間茹でる。硬い場合は、茹でる時間を追加するとよい。
  - ② にんじんは皮をむき、3 cm の長さに切り茹でておく。きゅうりは板ずりした後、せん切りにする。かにかまぼこは、縦にさいておく。貝割れ大根は、根元を切って洗っておく。
  - ③ ①の水気をよく切り、②の野菜とかにかまぼこを混ぜる。
  - ④ マヨネーズソースを作り、③と混ぜあわせる。
  - ⑤ 器に盛り付け、上からひねりゴマをふる。
- \*夏はトマトを添えてもよい



1 人分

エネルギー : 117 kcal  
 タンパク質 : 3.4 g  
 脂 質 : 6.9 g  
 炭水化物 : 11.2 g  
 食物繊維量 : 2.9 g  
 食塩相当量 : 1.1 g  
 カルシウム : 91 mg

表 2. いちじくあんのパウンドケーキ

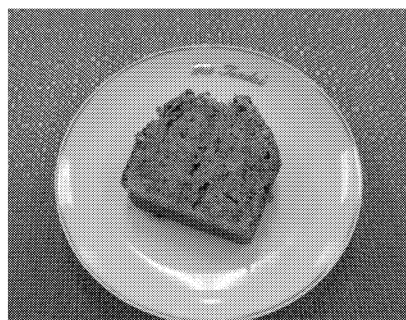
材料(1 本分 焼型 17cm)

〈いちじくあん〉味噌 10 g、ドライいちじく(ソフトタイプ)40 g、水 30g(いちじくあんできあがり量 約 50g)  
 〈ケーキ生地〉薄力粉 130 g、無塩バター100 g、きび砂糖 80 g、卵(M)2 個、七栗ピーナッツ 10 g

作り方

無塩バターと卵は常温に戻しておく。卵は卵黄と卵白に分けておく。薄力粉は 2 回振るっておく。型に合わせて紙(クッキングシート)を敷いておく。

- ① あんを作る。へたを取ったいちじくを鍋に入れて水でやわらかく煮る。
- ② ①を汁ごとフードプロセッサーにかける。鍋に戻して味噌を加え、火にかけてながら約 2 分練った後冷ます。
- ③ ケーキ生地を作る。ボウルにバターを入れて木べらで練って柔らかくし、卵黄を加える。
- ④ 別のボウルで卵白を泡立ててきび砂糖を約 3 回に分けて加え、メレンゲを作る。
- ⑤ ③にメレンゲを半分加えて木へらでよく混ぜる。薄力粉と②のいちじくあんを加えて混ぜ、残りのメレンゲを加えてさっくりと混ぜる。
- ⑥ クッキングシートを敷いたパウンド型に生地を入れ、刻んでおいたピーナッツをふる。
- ⑦ 170℃に温めておいたオーブンで約 35 分焼く。オーブン温度は使用する機種により適宜調節してください。



1 切れ分

エネルギー : 189 kcal  
 タンパク質 : 2.9 g  
 脂 質 : 10.2 g  
 炭水化物 : 21.2 g  
 食物繊維量 : 0.9 g

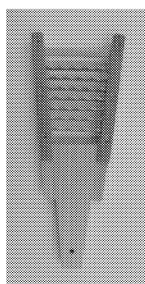
表 3. 郷土料理 がらがらおろし

材料(1 人分)

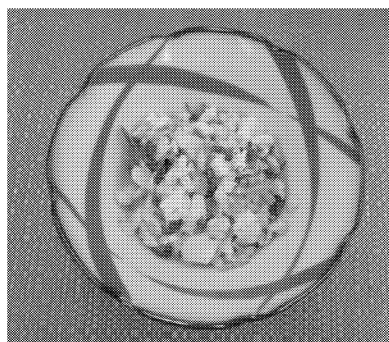
大根 65g、煮干し 3g、油揚げ 4g、ちくわ 10g、ねぎ 2g、みかんの皮 2.5g、白いりごま 5g、上白糖 1g、米酢 2.5g、食塩 0.3g、西京みそ 2.5g

作り方

- ① 大根は鬼おろしでおろし、塩をしておく（分量外：大根重量の 0.5%）。
- ② 煮干しは、頭と内臓を取り除き、細かく裂き、ひたひたの酢（分量外）に漬けておく。
- ③ 油揚げ、ちくわ、ねぎを細かく切る。みかんの皮は細くせん切りにしておく。
- ④ ①の大根おろしを軽く絞る。
- ⑤ すり鉢でごまをあたり、調味料を加えよく混ぜる。
- ⑥ ⑤の中に②、③、④を加え、混ぜ合わせ、器に盛り付ける。



鬼おろし



1 人分

エネルギー：91 kcal

タンパク質：5.7 g

脂 質：4.7 g

炭水化物：6.8 g

食物繊維量：1.7 g

食塩相当量：0.9 g

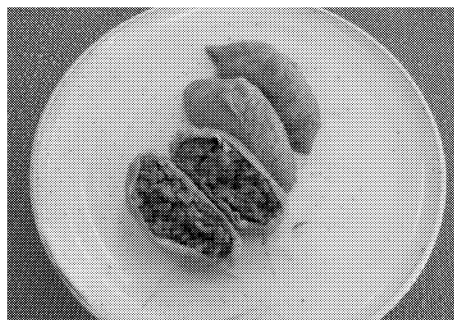
表 4. 古代米のおいなりさん

材料(1 人分)

榊原米 110g、赤米 15g、黒米 7g、水 185g（米の 1.45 倍）、だし昆布 0.5g、〈合わせ酢〉米酢 15g、上白糖 7.5g、食塩 2g、クコの実 0.5g、油揚げ 2 枚、だし汁 80g、上白糖 1.5g、しょうゆ 4.5g

作り方

- ① 2 種類の米を合わせてとぎ、30 分以上浸漬する。だし昆布を加え、定量の水で炊飯する。
- ② だしをとっておく（かつお節 2%程度）。
- ③ 合わせ酢をつくる。
- ④ 米が炊き上がったら③と合わせ、すし飯を作る。クコの実は、湯につけてゴミを落としておく。
- ⑤ 油揚げの油抜きをする。いなり用のだし汁と調味料を合わせ、油揚げを煮る。
- ⑥ 炊き上がった⑤を少し冷ました後、③のすし飯を詰める。
- ⑦ クコの実をトッピングにのせる。



1 人分

エネルギー：658 kcal

タンパク質：16.8 g

脂 質：12.9 g

炭水化物：113.0 g

食塩相当量：2.7 g

