

とり飯（四日市の郷土料理）

四日市では、祝事、法事、寄合など人寄りの時には「とり飯」を炊きます。また、「おちつき」と称して家族の者が旅行などで家を空けて帰宅する日には「とり飯」を炊いて迎える習慣があります。とり飯の具は季節によって旬のものを利用します。

材料（5人分）

具材

米	4合
鶏肉	160g
鶏肉の油	少々
ごぼう	小1本
にんじん	120g
きのこ（しめじ）	240g

調味料

しょうゆ	70cc
砂糖	大さじ2
酒	40cc

1. 米は炊く30分前に洗い、炊飯器に入れ、水は米4合分よりも80cc少ない量にして入れる。
2. きのこ（しめじ）は石づきをとり、ばらばらにする。
3. ごぼうは皮をたわしでよく洗い、水をはったボールにささがきにして約10分あくを抜く。
4. にんじんは縦に浅く切り込みを入れてささがきにする。
5. 炊飯器のスイッチを入れる。
6. 鍋に鶏肉の脂を入れて炒り、鶏肉を炒める。
砂糖・酒・しょうゆを入れ、しめじ・ごぼうを入れてひと煮立ちしたら、にんじんも入れて煮る。
7. ご飯が炊ける12分前に炊飯器をあけ、6をご飯にのせる。
8. 木じゃくしで汁気を炊飯器の底におとし、炊飯器のふたを閉める。
9. 10分くらい蒸らし、具と白いご飯をよく混ぜる。
10. 出来上がり！

*コツ・ポイント

脂は市販のものでもOKですが、四日市水沢では鶏肉の脂を使う習慣があり、より美味しく出来上がります。



ちゃつ（朝日町の郷土料理）

お正月や法要など、人がたくさん集まる時にご馳走のひとつとして作られます。色々な材料が入るので栄養的にも保存食としても優れていて昔から伝わっています。

材料（5人前）

具材

れんこん	210g
にんじん	50g
干しいたけ大	2枚半
刻み昆布	19g
油揚げ	2枚半

調味液

砂糖	大さじ5
酢	150～190cc
だし汁	375cc
酒、みりん	各小さじ4
塩	小さじ1/2



- れんこんは皮をむき、薄切りにして酢水につけてあくを抜く。
- にんじん、しいたけ、昆布、油抜きした油あげは千切りにする。
- 1, 2の材料は下記の分量で別々に煮て火を止める。



	だし汁	砂糖	みりん	塩	酢	酒
れんこん	150cc	大1	大1	少々	大1	
にんじん	75cc	小1強	小1	少々		
しいたけ	75cc	大1	大1	少々		
刻み昆布	40cc	大1	大1	少々		少々
油揚げ	40cc	小1強	小1	少々		
合計	380cc	60cc	60cc		15cc	



- 調味料を煮立てて火を止める。
- 3と4を混ぜ合わす。
- 出来上がり！



*コツ・ポイント

日持ちがするので、少し時間がたった方が味が馴染んで美味しいです。
お酢の量は好みに合わせて変えるのがおすすめです。

*このレシピの生い立ち

『ちゃつ』とは、仏事に使われる器の名称で、端が反って糸底が少し高めの円形の木皿のことです。「櫛子」「茶津」とも書かれるようです。

ポークと夏野菜のさわやかサラダ（梅干しドレッシング）

日本の伝統的な保存食である梅干しは、日本の食卓に欠かせないものです。

梅干しには食欲増進や疲労回復に効果のあるクエン酸が含まれているため、梅干しを使ったドレッシングは食欲の減退する夏にぴったりです。

材料（5人分）

具材

豚肉しゃぶしゃぶ用	200g
じゃがいも	250g
（付け合わせ※）	
きゅうり	2本
たまねぎ	小1個
レタス	1/4個
ミニトマト	10～15個

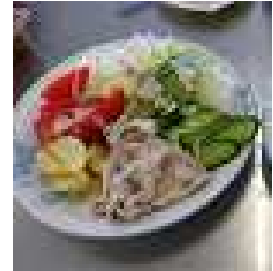
※付け合わせは旬の野菜など
お好みに合わせて変更可

①梅干しドレッシング（マヨネーズ）

梅干し	小1.5個
みりん	大さじ2
マヨネーズ	大さじ3

②梅干しドレッシング（しょうゆ）

梅干し	小1.5個
みりん	大さじ2
酢	大さじ1.5
サラダ油	大さじ3
しょうゆ	小さじ2



1. 豚肉は熱湯でさっと湯がいてざるにあげてさます。
2. じゃがいもはくし型に切り、
水にさらしてさっとゆで水を切る。油で揚げる。
※新じゃがいもなど皮がきれいであれば皮を剥かずに使う。
3. きゅうりは板ずりをし、水洗いをして、斜め薄切りにする。
4. たまねぎは繊維に沿ってごく薄切りにし、
水にさらしてから水を切っておく。
5. レタスは一口大にちぎり、ミニトマトは洗っておく。
6. 野菜と豚肉を彩りよくさらに盛り付ける
7. ドレッシングを作る
① 梅干しの種を取り、細かく切ってつぶす。
梅をみりんでのばし、マヨネーズを混ぜる。
② 梅干しの種を取り、細かく切ってつぶす。
梅をみりんでのばした後、他の材料と混ぜる。
8. お好みのドレッシングをかけて出来上がり！



*コツ・ポイント

梅干しのつぶし方によって食感がかわります。好みでつぶしてください。

かぶせ茶入り鬼まんじゅう

三重県はお茶の生産量が全国第 3 位です。かぶせ茶入り鬼まんじゅうは四日市の茶業関係者の皆さんからレシピを募集して作成されたものです。

材料

さつまいも	250g
小麦粉	200g
ベーキングパウダー	10g
塩	小さじ 1/3
かぶせ茶粉末	小さじ 2
砂糖	70g
水	120ml



1. さつまいもは良く洗って両端を落とし、
1センチ角のさいの目に切って、すぐ水につける。
2. 30分ほどたったら、1のさつまいもをざるに
揚げて水切りする。30個飾りつけ用に取り分ける
3. 小麦粉、ベーキングパウダー、塩、かぶせ茶
粉末を混ぜてふるいにかける。
4. 水と砂糖をよく混ぜあわせ、3を少しずつ入れ、
ダマにならないようしっかりかき混ぜる。
5. 4に2のさつまいもを入れ、練らないように混ぜあ
わせ、10等分する。
6. 10センチ角に切ったクッキングペーパーに5の生
地をのせ飾りつけ用のサツマイモを上のにせる。
蒸気の上った蒸し器に入れ、強火で10～
13分蒸す。
7. 出来上がり！

