



# 尾鷲がんばりよる新聞

2012 秋号

〈発行人〉  
尾鷲観光物産協会

## アラを焼いて一晩水出し!? 上品な旨み「鯛めしの素」

目の前に広がる、おだやかな三木浦の入り江。この海で育てられた鯛を使って、いろんな商品を次から次へとくりだしている三和水産さん。数ある商品の中でも一番人気なのが、今回やや便でもお届けする「鯛めしの素」です。

「ここらでは魚ご飯は普段からよ家でもつくるんです。ムツとかサバとかイサギもするかな。その時期に獲れた魚でつくるのが漁師町の味ですね。鯛めしは祭りの時に町内会みんな集まって炊いて食べるっていうのが昔からの風習。給食にも出るへん。身近な味なんです。」

「鯛めしは普通に食べてももちろんおいしいんですけど、しめに汁をかけてお茶漬けにするのがまたこれ最高なんです。わさびをちょっと効かせてね。ひつまぶしみたいに。娘は炊いた鯛めしをバターで炒めるんです。ピラフみたいで



おいしーんさなあ  
おにぎりにして食べても



▲炊きあがったらネギを入れ混ぜます。鯛の白い身がふつくとおいしそ～

三和水産(株) めでたい屋  
〒519-3814  
三重県尾鷲市三木浦町339  
TEL 0597-28-2336  
http://www1.ocn.ne.jp/~medetai/



この三木浦の海で鯛は大事に育てられています



## イワシの顔色見ながら作るんさあ かえりイワシ佃煮なんびき

東京の伊勢丹新宿店でも好評のカルシウムたっぷり片口イワシの佃煮「なんびき」。「かえり、言うてウロコがつく前の稚魚なんさ。一時期にしか獲れんもんでマイナス60℃の冷凍庫で保管しとん。やもんで鮮度は抜群やで。古いとすぐお腹が切れてくるんやけどこれは切れてないやろや。」と奥さんのちよんさん。

田作りよりやわらかくて食べやすいですね。「田作りは生のイワシをそのまま干して、それから味付けするん。これは一回煮てから干すもんでやわらかいん。お年寄りや子どももパクパク食べてくれるん。」

完成した「なんびき」は、イワシ一匹二匹が黄金色に輝いています。「鍋でね煮つめるんやけど、一回に少ししかできるん。お箸を持ってこやうって手作業でするもんで。イワシの顔色



ゴマが香ばしー

厨工房ごしま  
〒519-3617  
三重県尾鷲市野地町12-31  
TEL 0597-23-0710

## 栗とら、バター入り最中、そば饅頭 秋の和菓子、味わっていき

旧熊野街道、中井町通りにある老舗和菓子店・朝日饅頭から秋菓子3種をお届け。まずは栗と「おーとちよー」ちよー。「おーとちよー」といながら食べればあなたも尾鷲っ子!

「石だたみ」は熊野古道の世界遺産を記念してつくられた最中。中には尾鷲海洋深層水で炊き上げたつぶ餡と、なんとバターが



朝日饅頭本舗  
〒519-3605  
三重県尾鷲市中井町7-22  
TEL 0597-22-0472

## 明治20年創業、九鬼の老舗干物店より 手開き・天日干し+減塩

戦国の世に活躍した九鬼水軍発祥の地、また近代では大敷網で漁り獲れた尾鷲市九鬼町。この町で明治20年より続く浜千商店の干物は、阪急アパートのギフトや郵便局ふるさと小包などでも長年取り扱われている品質間違いなしの逸品。お店の目の前は道路をはさんですぐ海。天日にこだわる干物干場には、海からの潮風が絶えずおだやかに吹いています。

「うちは地元のおばさんたちが、一枚一枚全部手開きで魚をさばっているんですよ。父の代からだから、もう皆さん40年近くきてもらってるんじゃないでしょうか。そのおばさんたちが退職してしまおうのが、今一番の心配事です(笑)。」と三代目の千次郎さん。

「手開き、天日干しというのが伝統的な干物づくりなんですよ。それを実験し、数字

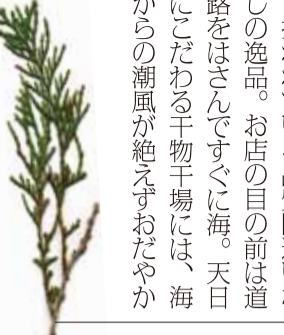
いろいろ工夫して、保存が目的だった頃のきつ塩味・上乾ではなく、減塩・やわらか干しでやっています。特に塩干しは、通常は塩に1〜4時間ほど魚を漬けるんですが、うちの場合は薄い塩水に一晩漬ける方法をあみ出しました。例えば10リットルの水に塩をどれだけ入れるか。10グラムと違うと全然違うんです。魚の大きさによっても違ってきます。それを実験し、数字

に置き変えました。この方法だと、塩が効きづらい骨側の身や脂ののった魚でも均等に薄い塩味が浸透するんです。しかも、誰がやっても同じようにできるんですよ。」

研究熱心なご主人だからこそ、いつもかわらない美味しさの干物をつくり続けられているんですね。十一月になるといよいよ名物・さんまの丸干しが始まりますよ。



▲古き良き九鬼の時代を偲ぼせる趣きある店内。窓の向こうには静かな湾が広がります。



「手開き、天日干しというのが伝統的な干物づくりなんです。それを実験し、数字



浜千商店  
〒519-3701  
三重県尾鷲市九鬼町242  
TEL 0597-29-2045  
http://hamasen.jp/

## これぞ尾鷲!という体験イベントなどをご紹介します! おわせ海・山 ツーデーウォーク

今年で9回を迎えるウォーキング大会は、世界遺産「熊野古道」をはじめ、海・山を望む絶景のコースを、地元の人ともふれあいながら楽しんでみたいと開催しています。毎年、小さなお子さんから80代の方までたくさんの方に参加頂いておりますので、この機会にぜひ、お越しください。

●開催日  
2012年11月17日(土)・18日(日) ※雨天決行

●コース  
11/17 Aコース「世界遺産熊野古道 馬越峠・猪ノ鼻水平道満喫コース」  
Bコース「天満みかんの丘 眺望散策コース」  
Cコース「世界遺産熊野古道 曾根次郎太郎坂コース」  
11/18 Dコース「世界遺産熊野古道 八鬼山 全踏破コース」  
Eコース「世界遺産熊野古道 八鬼山林道・みかん道コース」  
Fコース「世界遺産熊野古道 八鬼山中腹～旧国道コース」

●参加料  
一般 1,500円  
高校生以下 500円

●申込み締切  
11月1日(木)

●お問い合わせ先  
おわせ海・山ツーデーウォーク実行委員会  
TEL 0597-23-8223 FAX 0597-23-8225



「おもいで」はしっかりとしたこし餡がたっぷり入ったそば饅頭。袋には尾鷲や祭りの絵が。2月の祭り当日には、ここ中井町通りが道中手踊りのメインストリート。揃いの法被を着た子どもたちが元気に踊る姿がお店の前でみられますよ。



馬越屋  
尾鷲市中井町 3-8  
TEL 0597-22-0126  
営業/毎週土日 9:00-16:00

おわせの  
馬越屋 内山倫子さん  
みちこ

土曜日の朝9時、旧街道中井町通りで一番にぎわっているのが産直ショップ「馬越屋」です。その昔、国鉄バスも走っていたという中井町通り、当時の往来を思い出させよう。朝一番のお客さんのお目当ては、市内や隣の海山からやってくる季節の地野菜。店内には、地元の各お店で作られた寿司や総菜、弁当、菓子がところ狭しと並び、コーヒーの無料サービスも。

「商工会議所がここでアンテナショップをやっています。その後受け継いで始めたんです。町のお年寄りが、あぁやってコーヒーを飲んでおしゃべりしてるのを見るのが一番うれしいですね。」と内山さん。オープンして12年、尾鷲になくはないステキな場所です。



尾鷲にきたら寄ってえい

長く、尾鷲高校の食堂を経営されていた内山さんが作る名物「高校食堂3回炒め」懐かしい味!