

三重の家庭料理と貝・地物の貝を使った料理

地域によって食材にされる貝の種類は異なりますが、三重県では、ハマグリ、アサリ、ヤマトシジミ、ヒオウギ、マガキ、イワガキ、トリガイ、バカガイ、アコヤガイ、マテガイなどの二枚貝や、サザエ、アワビ類、バテイラ、クボガイ、ボウシュウボラ、バイ、マガキガイなどの巻貝、マダコ、アオリイカなどの頭足類が地物産として販売され、家庭料理などに使われます。

かつて熊野灘沿岸の漁村では、ヒザラガイやマツバガイなどをとり、家庭で食したようです。また、1980（昭和 55）年頃までは、水田にたくさんのマルタニシが生息しており、むき身にしたタニシを『ねぶか』と一緒に味噌和えにして食べましたが、最近は見かけなくなりました。

《バテイラ・スガイ・マガキガイなど》

主に熊野灘沿岸の地域では、磯にすむ小さな巻貝を『いそもん』、『いそもの』、『ちゃんぼこ』などと呼び、塩ゆでにして食します。数は少ないですが、ギンタカハマは『しったか』、マガキガイは『ちゃんばらがい』と呼び同様に食されます。

《アサリ・ハマグリ》

春の潮干狩りの主役となる貝で、鉄分や旨み成分のコハク酸を多く含み、おいしくいただける食材のひとつです。殻つきのものは、汁物や酒蒸しに、むき身は、炊き込みご飯や和え物、チャウダーなどの料理に使われます。

桑名は、昔からハマグリ産地として知られ、この地でとれたハマグリを『しぐれ煮』として保存し、茶漬けなどにして食されてきました。

《バカガイ》

関東地方では『青柳』とよばれ寿司ネタとして扱われる貝ですが、三重県では寿司ネタとしての知名度は低く、茹でたものを『ぬた』などの和え物に使います。

《アワビ類・サザエ》

鳥羽志摩地域では、店頭にも並びますが、高価なので、特別な日を除いては、家庭の食卓にあがることはありません。アワビに似たトコブシは、『ナガレコ』、『フクダメ』などと呼ばれます。海岸沿いの集落では、春から夏にかけて磯でトコブシをとり、煮付けにして食べます。

《アコヤガイ》

アコヤガイは、真珠母貝として知られる二枚貝で、『真珠貝』と呼ばれます。真珠養殖が盛んな志摩市や南伊勢町では、年末から2月頃にかけて、勾玉のような形の貝柱が食卓にのぼりますが、アコヤガイから真珠を取り出すときにしか得られないため、市場に出回る量は多くはありません。茶碗蒸しや炊き込みご飯、天ぷらのほか、醤油に漬けたものを一夜干しにしたり、新鮮なものは酢味噌をつけて食べます。



茶碗蒸し



酢味噌



炊き込みごはん



ちらし寿司



一夜干し

《マダコ》

マダコは、茹でたものを酢の物や煮物にして食べます。鳥羽市では干したものをタコ飯などに使います。また、歯ごたえのあるタコをカレーに入れたものは、たいへんおいしくいただけます。



『鳥羽 地だこカレー』（鳥羽市立海の博物館 カフェレストあらみ にて）

文・撮影 中野環

中野環編『知ってる貝！見てみる貝！ 貝のヒミツ』（三重県総合博物館第19回企画展図録）、三重県総合博物館、2018年 より