

## 西牟婁地方

### いがみの煮付け

(田辺市周辺)



#### <材料>

いがみ	2匹
大根	1本
竹の皮	1枚
しょうゆ	200cc
酒	200cc
みりん	200cc
水	200cc
砂糖	70~100g

#### <作り方>

- ①いがみはウロコと内臓を取り、切り目を入れる。
- ②大根を2cmの輪切りにしておく。
- ③鍋に酒を入れてひと煮立ちさせ、しょうゆ、みりん、水、砂糖を入れて煮立たせておく。
- ④竹の皮に大根を置き、その上にいがみを置き、竹の皮を持って鍋に入れる。
- ⑤強火で時々煮汁をかけながら煮る。

#### <一口メモ>

紀南地方の代表的な磯魚で祭りや正月になくてはならない尾頭付きの煮魚です。  
煮こごりとともに食べるとおいしいです。

(すさみ町)



<材料>

きゅうり	1本
大根	1本
人参	中1本
しいたけ	5~6枚
油揚げ	1枚
いりごま	適量
酢	適量
砂糖、塩	少々

<作り方>

- ①大根、人参は千切りにして、きゅうりはスライスして塩でもんでおく。
- ②しいたけ、油揚げはだし汁、砂糖、醤油（材料外）で甘辛く煮る。
- ③ごまはよくすり、酢を入れてこし袋でこす。
- ④①をかたく絞る。
  - ⑤油揚げは細かく刻んでかたく絞る。
  - ⑥ボールにしいたけ、⑤、⑥を入れ、砂糖を加えて④を入れよく混ぜ合わせる。

<一口メモ>

昔は精進あげ膳には欠かせない一品でした。

# ぼうり

(田辺市(旧大塔村))



## <材料>

里芋の親(7~10日前に畑より掘り、根と土を除き乾かす。2日前に洗い、半日~1日太陽にあてる。)

じゃこ、かつお節、  
しょうゆ、砂糖、みりん } 各適量

## <作り方>

### 1日目

- ①じゃこかつお節でだし汁をつくる。
- ②たっぷりのだし汁にしょうゆ、砂糖、みりんて濃いめの味付けをする。
- ③最初は強火で炊き、沸騰したら弱火で煮る。
- ④弱火で4~6時間炊き、火を止めて一晚味を含ませる。

### 2日目

- ⑤味の含み具合を見ながら、再び火を入れ、くずれないように火加減に注意しながら2~3時間程度煮詰める。
  - ⑥さまして取り出す。
- ※だし汁は多めに取っておき、汁がなくなってきたらだし汁を入れる。

## <一口メモ>

1331年に後醍醐天皇の第三王子大塔宮護良親王が「大塔の宮の熊野落」をなされた時、山伏姿の者には一切物を施したり、便宜を与えてはならぬとのきつい布令が出ていました。

その時に不敬事件があったので、お正月には餅をつかず、雑煮の代わりに里芋の親を丸のまま煮たぼうりでお祝いしたようです。