東紀州の
里山が育んだ
東紀州名物
2010年版

# 郷土料理 めはり寿司

食べくらべ、味くらべ
三重・東紀州 めはり寿司の店17軒掲載！

めはり寿司は、古来の熊野地方の人々が、山仕事や農作業で食べるお弁当として始まったと伝えられています。本来は酢飯ではなく麦飯を高菜の漬け物で包み込んで作ったもので　多忙な仕事の合間に素早く食事を済ませるため、お茶碗2杯分程の大きさでした。その大きさや美味しさから「目を張るように口を開けて食べる」「目を見張るほど美味しい」=「めはり寿司」という名称が付いたといわれています。
東紀州地域では、今も伝統の味を活かしながらお店ごとに味付けやにぎり方も様々で、お店によって色々な「めはり寿司」が味わえます。古来の懐かしい「めはり寿司」を東紀州で是非お楽しみください。

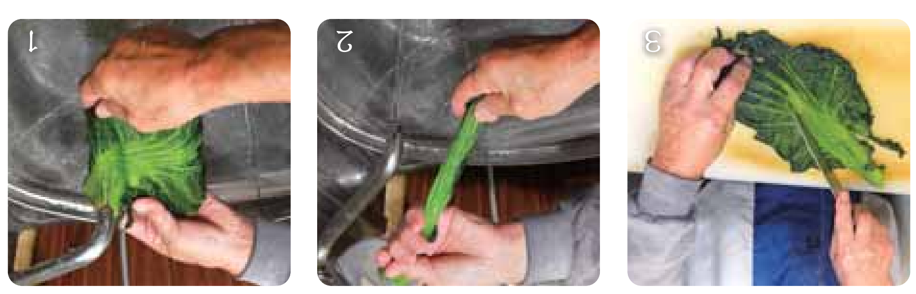
赤大葉高菜


東紀州地域観光圏協議会 編（実施主体：東紀州観光まちづくり公社）


## 三重県・東紀州広域マップ

東紀州地域観光圏協議会（実施主体：東紀州観光まちづくり公社）
TEL 0597-23-3784　FAX 0597-23-3785


## めはり寿司の作り方



1 たかなを水洗いします。
2 水洗いしたら手でしぼって水分を取ります。
3 ごはんを包むための葉と具として使うための芯に切り分けます。
4 芯の部分はみじん切りにしてめはりの中に入れます。
※しょう油で味付けした削り節などを入れるのもオススメです。
5 ごはんを葉の部分で包みます。
6 完成
お好みで酢しょう油などをつけてお召し上がりください。

完成

# 東紀州の郷土寿司

東紀州地域には、めはり寿司の他にも地域の特性を活かした郷土寿司があります。

## さんま寿司

東紀州のハレの日に欠かせないさんま寿司は、親潮に乗って熊野灘まで南下してきたサンマを使う。ここに来るまでに脂がほどよく抜け落ち、さっぱりするため、寿司や丸干しにすると絶品である。
作り方は紀北地方が腹開き、紀南地方は背開きとサンマの開き方が異なり、店ごとに味付けも違う。紀南地方では、柚子などの柑橘酢を使うが紀北地方では練りカラシを使う。近年では、薬味にシソの葉やショウガを使ったり、表面を炙ったり、酢飯にゴマや雑穀を混ぜるなどさまざまなバリエーションが生まれている。
東紀州地域の飲食店では、メニューにさんま寿司がある処も多い。また、スーパーや東紀州地域の道の駅でも購入できる。

## 押し寿司

東紀州地域の紀北町から尾鷲市に伝わる正月や結婚式、棟上げなどの振る舞いや祝い返しの贈り物として古くから作られてきたハレの日の行事食。
甘酢であえたごはんを花ミョウガの葉を敷いた木枠に入れ、その上に酢でしめた魚の身やニンジン、ゴボウ、椎茸などの具を並べ、寿司飯と交互に3～5段重ねて押したもの。その彩りの美しさと少し甘めでそれぞれの具がなじんだ素朴な味わいが特徴である。花ミョウガの葉は、良い香りがして防腐効果もあるとされ、日持ちが良い。
東紀州地域では、紀北町から尾鷲市のスーパーなどで販売されている。

## さんま・鮎のなれ寿司

なれ寿司とは、酢を使わず乳酸発酵によって酸味を出した寿司のこと。俗にいう"腐りすし"である。熊野地方では鮎やサンマをシダの葉でくるんだものが有名。言い伝えでは源平合戦の後、紀州熊野の山中に逃げのびた平維盛の持つ魚とご飯が逃走の間に発酵し、食したときには美味になっていたとか。平安時代の書物「延喜式」に紀伊の国から朝廷へ献上されたと記されている。
サンマのなれ寿司は、サンマを背開きしてたっぷりの塩で3週間漬け込み、丸い川石で重しをする。飯は普通のご飯の倍の水加減で柔らかく炊き、サンマの身の大きさに握った上にサンマを載せ、箱にびっしりと並べる。箱の底にも上にもシダを置く。箱詰めしたものを15～6日寝かせ、魚とご飯をよく馴れさせる。ウラジロの山の香りにほのかなサンマの海の味が特徴。
紀南地方のスーパーで販売されている。鮎のなれ寿司は、晩秋から冬期の期間限定で作られる。

# 食べくらべ、味くらべ めはり寿司

三重・東紀州 めはり寿司の店17軒！

東紀州には本誌掲載以外にも「めはり寿司」を提供するお店がありますが、掲載希望のあった 17 店舗をセレクトしました。
東紀州地域のスーパーなどでも販売されています。

**■各店舗の掲載情報**

交 交通
住 住所
☎ 電話番号
営 営業時間
案 案内情報

辛み ★★★★★
辛み数の紹介はあくまでもテイスターと店の方の主観です。価格等のデータは 2010 年 11 月 30 日現在のものです。

## ❶ 与太呂寿司

紫高菜の辛みと香りを生かし
ころんとした一口サイズのめはり

めはり寿し　500円(6個)
辛み ★★★★★

白飯の中にはたたいた紀州の梅と刻んだ高菜の芯が入っており、誰もが食べやすいようにと一口サイズに握られる。熊野市飛鳥町で専用に漬けてもらっている紫高菜の漬け物はしっかりとした辛みと香りが特徴。

めはり寿しは「道の駅紀伊長島マンボウ」にも出品していますので、お持ち帰りにどうぞ。

交 JR紀伊長島駅から徒歩10分
住 紀北町紀伊長島区東長島415-9
☎ 0597-47-0850
営 平日11:00～14:00、16:00～21:00
土・日曜、祝日11:00～21:00
案 水曜定休　36席　P6台

## ❷ ホテル季の座 味処 楽天茶寮

サンマとめはりが一度に味わえる
秋から冬だけの限定創作料理

海鮮丼とさんまめはり寿司ランチ
2100円(要予約、秋冬限定)
辛み ★★★★★

白飯にちりめんやゆかりを混ぜ、甘酸っぱいタレのサンマの蒲焼きをのせ、醤油味の高菜で握る。熊野の高菜、紀伊長島のサンマなど地元素材にこだわり創作。ランチではケーキバイキングなどもセットに。

三重県産の食材にこだわり、料理を提供しています。職人が作る味をお楽しみください。

交 JR紀伊長島駅から車で13分
住 紀北町紀伊長島区東長島3043-4
☎ 0597-46-2111
営 11:30～14:00（LO13：30）
案 無休　70席　P100台

## ❸ 寿し・地魚 魚健

五目の具材を酢飯に混ぜ込み
薄い塩味のちりめん高菜で包む

めはり寿司　630円
辛み ★★★★★

人参、椎茸、干瓢などの具は、酢飯に合うようにと甘く味付け。酢飯や具材に味が付いているので、全体を包むちりめん高菜は薄い塩味のみ。物産展に出店することが多いので、来店の際は確認を。

全国の物産展でも人気のさんま寿司や鯖寿司など、この地方の名物が揃っています。

交 JR尾鷲駅から車で10分
住 紀北町海山区小山浦28-33
☎ 0597-32-0139
営 11:00～20:00
案 不定休　48席　P8台

## ❹ 割烹鬼瓦

おばあちゃん手作りの高菜漬け
季節毎の味わいが楽しめる

めはり定食　600円
辛み ★★★★★（季節により異なる）

熊野市新鹿に住む店主の祖母が今も手作りする青大葉高菜は塩のみで漬けられ、樽の中で保存するので、季節により漬かり具合が異なる。食べる際は、刻んだ高菜、鰹節を白飯に混ぜ込み、醤油で軽く味付け。

地元で獲れた四季折々の熊野灘の魚介類を中心に、地元の美味しいものが揃っています。

交 JR尾鷲駅より徒歩2分
住 尾鷲市野地町12-31
☎ 0597-22-8055
営 11:00～14:00、17:00～21:00
案 不定休　100席　P8台

## ❺ 山の喫茶 山帰来

めはり発祥の地から仕入れる
ぴりっと辛い高菜を使用

めはり　300円
辛み ★★★★★（時期により異なる）

「めはり発祥の地」熊野市五郷町より届く、塩のみで漬けられた赤大葉高菜を使用。白飯には刻んだ高菜の芯を入れ、高菜漬の美味しさのみでいただく。収穫時期に近い高菜はぴりっと辛みが強いのが特徴だ。

馬越峠のふもとにあり、パンやケーキも全て手作りです。古道歩きで一息つくのにもどうぞ。

交 JR尾鷲駅より徒歩25分
住 尾鷲市馬越町1509-49
☎ 0597-22-3597
営 10:00～16:00
案 月曜、木曜定休　30席　P10台

## ❻ ロリエ

高菜の塩漬けはシンプルな味わい
添えられる副菜も全て地元産

めはり寿司　450円
辛み ★★★★★

熊野市飛鳥町より赤大葉高菜の塩漬けを仕入れる。熊野や紀北町産の白飯には、醤油にまぶした高菜の芯やオカカを一緒に握る。近所の魚屋のメザシや向井のときわ漬など東紀州で生産されたものばかり。

めはり4かんとメザシなどを詰めたテイクアウト用のめはり弁当(600円)もあります。

交 JR尾鷲駅より徒歩15分
住 尾鷲市港町12-6
☎ 0597-22-6764
営 8:30～18:00
案 日曜定休(出前は無休)
45席　P10台

## ❼ さんき茶屋

ご飯の味わいが異なる
大小二種類のめはりを用意

大めはり　1個　120円
めはり寿司　1個　90円
辛み ★★★★★

「大めはり」は刻んだ高菜、鰹節、ゴマ、醤油を白飯に混ぜて高菜で包む昔ながらのおにぎり。「めはり寿司」は、那智の滝の伏流水を利用した天然醸造酢を使った酢飯に具材を入れ、一口サイズに握ってある。

さんまやめはりなどの郷土寿司は地方発送も承っております。お気軽にご注文ください。

交 JR尾鷲駅より車で5分
住 尾鷲市矢浜岡崎町261-1
☎ 0597-22-6111
営 7:00～21:00
案 無休　40席　P60台

## ❽ 道の駅 熊野 きのくに

地元産の高菜を特製タレで味付け
少し小さめで食べやすい大きさ

めはり寿司　420円
辛み ★★★★★

同じ町内で採れる赤大葉高菜を添加物を使わず塩漬けにしたものを醤油、酢、砂糖で作った特性のタレにくぐらせ、注文を受けてからあったかい白飯に高菜の芯を細かく刻んで入れて握る。特産品コーナーに持ち帰り用も用意。

よそから来るお客様が食べやすいように、小さめに握ります。持ち帰り用は210円からあります。

交 JR熊野市駅から車で18分
住 熊野市飛鳥町大又109-1
☎ 0597-84-1292
営 8:00～19:00
案 無休　33席　P50台

## ❾ ホテルなみ レストランなみ亭

那智勝浦産のマグロのヅケを
辛さ控えめの高菜で包む

めはり寿司　450円
辛み ★★★★★

飛鳥町の個人業者より仕入れた高菜を、醤油・みりん・酢・日本酒を調合した独特のタレで味付け。白飯には刻んだ高菜の芯、鰹節、那智勝浦産のメバチマグロのヅケを一緒に握る。絶景のレストランで寛いで。

絶景のレストランでランチやご夕食も営業しております。お気軽にお立ち寄りください。

交 JR大泊駅から徒歩12分
住 熊野市大泊町772-1 ホテルなみ内
☎ 0597-88-1800
営 11:30～13:45、17:30～22:00
案 無休　60席　P50台

## ⓫ 喜楽

女性の握り拳ほどもある大きさ
酸味のある特製タレが味の決め手

めはり寿し　450円
辛み ★★★★★

塩漬けにした青大葉高菜を、米酢と醤油ベースの自家製タレにくぐらせてから白飯を包んで握る。特製タレの味がしっかりときいているので、高菜の辛みが抑えられ、白飯でも飽きることなくいただける。

冬期のみ宅配しており、特製のさんま寿司と一緒にどうぞ。持ち帰りの場合は470円です。

交 JR熊野市駅前
住 熊野市井戸町653-14
☎ 0597-85-2336
営 11:00～20:00
案 7、17、27日定休(日曜・祝日振替)
24席　P3台

## ⓬ 割烹やまぐち

海鮮の天ぷらを巻き込んだ
豪華でボリューム満点の一品

大ろくめはり　600円(1個)
辛み ★★★★★

エビやカニの天ぷらを芯に巻いた豪華な特製めはり。1個で普通サイズのめはりの3～4個分ものボリュームだ。地元で農業を営む親戚より手作りの高菜漬けを仕入れ、醤油ベースのタレで味付け。持ち帰り可能。

物産展で大人気の品です。志摩名物の手こね寿司とさんまとめはりのセットもあります。

交 JR熊野市駅から徒歩5分
住 熊野市井戸町436-60
☎ 0597-89-5256
営 11:30～13:30、17:00～21:00
案 不定休(主に火曜休み)　30席　P30台

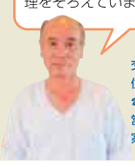
## ⓭ 美味処 磯っ子

那智勝浦産のマグロを混ぜ込み
自家製からし菜漬けで包む

特製めはりずし　525円
辛み ★★★★★

醤油で味付けした那智勝浦産のマグロを白飯と一緒ににぎり、からし菜で包む。からし菜は店舗に隣接する畑で育てられ、綺麗な色が出るようご主人自ら塩漬けに。米もからし菜と同じ農家から仕入れる。

熊野灘で獲れた魚介類や熊野地鶏など、地元の食材を使った旨い料理をそろえています。



交 JR有井駅から車で5分
住 熊野市有馬町3759-7
☎ 0597-89-1931
営 11:00～14:00、17:00～21:30
案 木曜定休　27席　P10台

## ⓮ 大和屋

二倍酢のつけダレで変化を持たす
他の料理とセットにすることも

めはり寿し　360円
辛み ★★★★★

紀和町産の青大葉高菜の塩漬けを醤油ベースの自家製タレに浸けてから握る。高菜の芯は細かく刻んで白飯に混ぜ込み食感のアクセントに。つけダレとして二倍酢が添えられ、お好みで一味を加えることも。

雑や川魚など四季の郷土料理をお出ししています。めはりは大きさや個数にお応えします。

交 JR熊野市駅から車で40分
住 熊野市紀和町小川口84-12
☎ 0597-97-0766
営 12:00～20:00
案 水曜定休　38席　P10台

## ⓯ ふるさと茶屋 おかげさんで

御浜町産レモン果汁が隠し味
地元産の食材にこだわったお店

めはりずしセット　680円
辛み ★★★★★

醤油・味醂・御浜町産のレモン果汁で作ったタレで、紀和町産の青大葉高菜の塩漬けを味付け。尾呂志米を炊いた白飯の中には刻んだ高菜の芯とゴマが入っている。爽やかなレモンの酸味が口の中に広がる。

尾呂志米、自家製の味噌や漬け物、尾鷲のときわ漬など、手作りと地元産にこだわります。

交 JR神志山駅より徒歩7分
住 御浜町下市木4646-33
☎ 05979-2-4771
営 10:00～17:00
案 火曜、水曜定休　22席　P5台

## ⓰ 道の駅 パークと里御浜モールビネ レストラン さいくる

めはりに出汁醤油の旨みを加え
地元名物と一緒に楽しめる定食

めはり寿司定食　1575円
辛み ★★★★★

高菜漬けは自家製の出汁醤油にくぐらせることで、飽きの来ない味に。刻んだ高菜の芯にもこの出汁醤油をからませ、白飯に混ぜて握る。定食ではミニしらす丼や勝浦港直送の生マグロ丼など名物が一度に味わえる。

七里御浜の雄大な眺めも一緒に楽しんでください。めはり寿司単品(630 円)もあります。

交 JR阿田和駅から徒歩1分
住 御浜町大字阿田和4926-5
☎ 05979-2-3739
営 10:00～16:30
案 不定休(予約の場合は営業)
420席　P260台

## ⓱ 道の駅 紀宝町ウミガメ公園 レストラン

米も高菜も紀宝町産
少し甘めのタレがご飯にマッチ

めはり　200円
辛み ★★★★★

紀宝町で育てられた青大葉高菜とコシヒカリを使った地元ならではの一品。地元産の高菜漬けに、醤油や砂糖で作った少し甘めのタレをつけ、刻んだ高菜を中心に入れ握る。注文を受けてから握るので温かい。

物産販売では持ち帰り用もあります。新メニュー「しらすまぶし丼」もおすすめです。

交 JR紀伊井田駅から徒歩2分
住 紀宝町井田568-7
☎ 0735-33-0300
営 8:30～17:00
案 無休　40席　P46台

# たかな・めはり寿司講座

たかなは、植物学では、アブラナ科のカラシナの変種で、イラク南部からアラビヤ半島が原産地とみられていてシルクロードを通って弥生時代に中国に入ったようです。中国で食べる菜として多くの品種が生まれ、その中のタカナは、奈良時代から平安時代の初期に九州に渡り、ここでも長崎タカナ・三池タカナなどが育成されました。カラシナ（辛菜）は葉が辛いことによるもので種からおでんや納豆に添えるカラシをつくります。この種用のものをカラシナ、茎葉用のものをタカナと呼んでいます。

古い時代には、「太加菜」と書き、別名では「大辛」「大葉辛」「高菜辛」と記されています。

地方名も多く、熊野市飛鳥町や五郷町では「ばしょうば」と呼びますが、現在では一般に広く「たかな」（背が高くなることによる）と呼ばれています。

紀州地方では、「赤大葉高菜」「緑辛一号」が主な種類で寒冷地で冬の気温が低い地方のものが良質だといいます。めはり寿司は、奈良県十津川村や北山方面の寒村で山菜摘みの弁当として、漬け菜を手いっぱい広げて麦飯を載せ、両手で包み込むように握ったものです。食べるときに大きい口を開けてかぶりつき、目も大きく張るところから「めはり寿司」の名が生まれたようです。

（花尻薫先生の季節のたよりから）

# 熊野の「たかな」

たかなは、9月中旬に種を蒔き10月下旬から4月にかけて収穫します。温暖な気候に恵まれた東紀州ですが熊野市の紀和町や飛鳥町、五郷町は東紀州地域の中でももっとも寒い場所のひとつで、冬の間は一面に霜柱が立ち、雪が積もることも珍しくありません。この朝の冷え込みと昼の暖かさ、1日の気温の変化が大きいことが程よい辛味がある美味しいたかなをつくる秘訣だそうです。「たかな漬け」は、1枚1枚冷たい水で手洗いし、添加物を一切使用せず、塩だけで漬け込んでいます。

## 熊野たかな振興会のたかな漬け

### 赤大葉高菜

ピリッとした辛さが特長の赤大葉高菜を漬けたもので東紀州地域のスーパー、道の駅などで販売されています。

## 紀和町ふるさと公社のたかな漬け

### 三重緑辛1号

三重緑辛1号（青大葉高菜）を漬けたもので紀南地方のスーパーや道の駅熊野きのくに等で販売されています。