
































	氏名	作品名	イメージ	使用する食材	作り方	作品についてのコメント
1	濱口満知	みそ漬け(野菜)		人参・なすび・ゴーヤ・とうがらし葉 ニンニク・芋茎・花野菜・切干大根 ・きゅうり	塩は荒塩、花カツオ麴、35度の焼酎を味噌の中に入れて月に1~2度手を入れて野菜は荒塩でおもしをして2~3日つける。後は、天日干しをして水分をとばして野菜を綿の袋に入れてつけこみます。	夏、暑いときにみそ漬けを小さく切ってお茶漬けにして食べる、好きな人は酒のつまみにも良い。
2	城山明美	みそ漬け(野菜)		★ゴーヤ★キクイモ★ミョウガ★きゅうり	味噌1kg、砂糖800g、焼酎35℃ 200cc、醤油5合を合わせ作ります。	キクイモは、糖尿病によくきき 地元でもたくさん収穫でき、消費するためにはどうしたらいいかとゆうことで味噌漬けにしてみました。
3	鈴木はつへ	味噌漬け(野菜)		人参・とうがらし葉・なた豆・しその実・ごぼう・なす・うり・みょうが・生姜・ゆず・いもの茎	夏は、しお漬け 秋(11月)は、みそ漬け。	カビが出にくい、防腐剤が入っていない。
4	池田やよゑ	みそ漬け(イモツル)		★イモツル	イモツルを塩でしんなりさせて水を切り、味噌に漬け込む。	食欲のない時などに、お茶漬けで食べると美味しいです。
5	天白富美子	味噌漬け(野菜)		★なす★きゅうり★つけうり★人参 ★ごぼう★とうがらし★芋の茎	野菜を塩漬けし、洗って天日に干す。 調合した味噌(★味噌・醤油・砂糖・焼酎)に漬ける。	
6	田畑選	夏野菜の味噌漬		★人参★唐辛子の葉 自家製味噌 ★なす ★干大根	①夏野菜をサイコロカット ②塩漬→水切り ③本漬(自家製漬)	自家製味噌が決め手です。伝承の漬け方です。
7	桜谷祥子 沼田たつよ	味噌漬け(野菜)		★高菜 ★なすび★芋の茎★ごぼう★ きゅうり★ゴーヤ★ニンジン★わかめの茎		
8	田中鈴枝	みそ漬け(野菜)		芋の茎・とうがらしの葉・なすび・うり ・大根・生姜	塩漬(半年位)にして、それを洗って汁を引いてから袋に入れ、味噌に漬ける一年間位置く。計一年半位日数は、かかります。	日数がかかります。その分、手間・暇を掛け心を込めて作っています。

	氏名	作品名	イメージ	使用する食材	作り方	作品についてのコメント
9	田畑春美	志摩野菜味噌漬		★なす★人参★唐辛子葉・赤味噌	漬ける野菜は、2～3日間の塩漬→洗浄→本漬(赤味噌＋上白糖＋焼酎)	志摩市特産、旬の野菜を家伝の調合味噌に漬け込みました。
10	平井たみよ	味噌漬		★集人瓜★人参★茄子★大根★芋のくき★生姜	①塩漬けに致します。一ヶ月～三ヶ月 ②味噌漬けのまえに塩抜きを致します。 ③水を取り替え一日か二日様子を見てから味噌漬けに	おらげの旨いものと自慢出来る様な品物ではないのですが食べる事も又作ることも下手なりに好きな私、漸くこの味にたどりつく事が出来ました。
11	池田やよゑ	ぬか漬け(イモツル)		★イモツル	イモツルを塩でしんなりさせて水を切り、ぬかに漬け込む。	食欲のない時などに、お茶漬けで食べると美味しいです。
12	桜谷祥子 沼田たつよ	玉葱・芋の茎 ぬか漬け		★玉葱・芋の茎	玉葱、芋の茎をぬか(唐辛子・塩・ニンニク・酒)に漬ける。	
13	大東恵子	ダイコンの糠漬		★ダイコン ★糠 ★渋柿の皮 ★なす びの葉 ★大葉 ★鷹の爪 ★ししとう の葉 ★ピーマンの葉 塩・砂糖・漬物の 素	ダイコンを柔らかくなるまで干す(雨に絶対あてない様に)酒樽4斗、塩4kg、砂糖1kg、漬物の素1袋(柿の皮、ししとうの葉、大葉、鷹の爪、なすびの葉、ピーマンの葉)干した物を全部混ぜて、ダイコンの干したのと交互に漬けていく、重石はしっかり置く(大3ヶ位)。	昔懐かしい味。白いごはん、お茶漬けに最高。毎年4斗樽4つ漬けます。(皆様に差し上げ喜んでもらっています)
14	合歓の郷 やまももキッチン	スルメの香り糍漬け		★干しイカ ★糍 ★塩	①同量の醤油と水を煮立てて冷ます。②塩と水を煮立てて冷まし、細かくほぐした糍を混ぜて固めの糍床を作る。スルメの表面を焼酎で拭いて、①に一晩漬ける。取り出して拭いてから、スルメとスルメの間に②の糍を挟んで本漬。	塩分が抜け、柔らかく、歯切れも良く、生烏賊や干しイカとはまた違った、上品な味わいです。
15	岡崎元美	キュウリQちゃん 漬け		★きゅうり	①なべに湯を沸かす、火を止め きゅうりを丸ごと入れ、さめるまで8時間程おく。①を3回くり返す、きゅうりを刻みさらして水気を絞る。だし汁を沸かす、きゅうりを入れ2分煮る。(お好みで、たかのつめ・生姜・ゴマ)をいれても美味しいです。	夏に食べると食欲がわきます。
16	川口栄紀	メロン醤油漬		★子メロン ・生姜 ・塩こんぶ ・醤油 ・みりん	子メロンを薄切りにして塩こんぶと干切りにした生姜と混ぜておく、醤油とみりんを合わせて沸騰させたたれに漬け込む、時々まぜる。即席漬けの為、1時ぐらいで食べられる。	適果した子メロンのシャキシャキ感を味わって下さい。

	氏名	作品名	イメージ	使用する食材	作り方	作品についてのコメント
17	桜谷 祥子 沼田 たつよ	葉漬(唐辛子)		★唐辛子の葉		
18	廣岡 クスヨ	なすの醤油漬		★なす	なすに塩と焼ミョウバンを入れ、重しを一時間程する。醤油・砂糖・酢を火にかけ軽く沸騰したらなすに注ぐ。	人から教えてもらった漬物ですが、簡単に出来て、御飯がすすみます。
19	田畑 キサ	志摩の野菜の正油漬		★人参 ★きゅうり ★カリフラワー	野菜→塩漬(三日間)→水切り→正油漬(上白・赤味噌)	漬物用正油は正油を基本に自家製造の豆味噌少量の上白を使用しています。冷蔵3カ月漬です。辛口漬です。
20	番条 宏幸	なら漬		★なら漬用うり(種子はとりよせて自家で種苗作りをして、自家でうりを取り入れて製造する。)	八月にうりを取り一個一個きれいに洗い半分に切りおとして中の種子を取ってその中に塩をいっぱいにつめて桶に漬けていく、約3カ月程塩漬をしてから取り出して塩出しのため水につけ半日であげかけ干して一昼夜塩が強い時はもう一昼夜水漬をして干す。干したうりを酒粕でまぶしながら漬けていくが出来ただけやわらかな酒粕を使用する。二ヶ月ほどたって味を見て塩が強い時は砂糖を入れる。このとき三温糖の砂糖を使用する。二度目漬けるときは、新しい酒粕を使用するのでたくさん酒粕が必要です。ぜひ！な、なら漬の出来上がりです。	自分で作りかけてから四年目でようやく自慢のできるなら漬が出来ました。なら漬は大変手間のかかる漬物であることを知りました。お店に売られている、なら漬とはひと味もふた味もちがうと自慢するほどです。
21	岡崎 元美	ゴーヤのつくだ煮		★ゴーヤ	わたを取り刻む→水にさらす。調味料を沸かしゴーヤを入れ煮込む。汁気がなくなってきたら、火を止め、からいりしたゴマとかつお節を入れ完成。	ゴーヤのつくだには、苦味が苦手な方に食べてもらいたいです。(苦味を感じないです)
22	野村 鈴子	きゅうりの粕づけ		★きゅうり	きゅうり一週間塩づけする。つけ粕と砂糖をよくまぜ合わせておきます。一回目は、このつけ粕に一週間つける。この粕を捨て2回目は、新しいつけ粕に一ヶ月つける。3回目も新しい粕につけ一年位で一番おいしく食べれます。	皆に喜ばれます。
23	川口 栄紀	メロンビール漬		★子メロン ・ビール ・塩 ・砂糖 ・鷹のつめ	子メロンの頭としりを切り取り材料に漬け込み冷蔵庫で一週間から10日間保存する。	適果した子メロンのシャキシャキ感を味わって下さい。
24	廣岡 クスヨ	大根の浅漬		★大根	大根を食べやすい大きさに切り、酢・焼酎・砂糖・塩に漬け込む	三日程で食べれます。誰もが“おいしい！”と言ってくれます。

	氏名	作品名	イメージ	使用する食材	作り方	作品についてのコメント
25	桜谷 祥子 沼田 たつよ	ゴーヤ酢漬け		★ゴーヤ	ゴーヤを薄く切り、お湯に5分つけ水を切り、塩をバラバラふり、水を切り、酢、砂糖、醤油を混ぜた中に入れる。	
26	桜谷 祥子 沼田 たつよ	うめぼしの甘酢漬け		★うめぼし	梅3k、酢2カップ(400cc)、砂糖1k、塩2カップ、にがり、シソ500gをつける	
27	濱 口 トシ	玉葱とゴーヤの甘酢漬		★玉葱 ★ゴーヤ ★甘酢	玉葱、ゴーヤをスライス→振り塩少々→一日熟成→洗浄→水切り→本漬(上白、酢、かつお節)24時間漬込み	ゴーヤの苦味と玉葱の甘みが甘酢でサッパリ・さわやかです。
28	志摩市社会福祉協議会	酢漬(野菜)		★きゅうり ★大根 人参 ★ステビア ★ローリエ ★トウガラシ 酢 塩	(野菜を縦長に切り弱火で蒸し)甘酢に漬ける	砂糖は使用せず、甘味はステビアを使用しています。カロリーも低く砂糖のかわりに使えばダイエットをしている人の強い味方。
29	朝市クラブ (西岡牧代)	梅干		★南高梅、塩 ★シソ	青梅に塩をして水があがったら、シソをもんで入れて、土用に三日三晩干して漬ける。自然色。	
30	美智子	海女キムチ		★白菜 ★きゅうり		
31	藤谷 さよ子	あのりさば珍味 さばの塩辛		★ 真鯖	真サバをぶつ切りにし、お塩で塩漬けします。一週間ほどねむらせて、石でおそい(おもり)をします。3ヶ月ほど発酵させて出来上がりです。	珍味となっておりますが、食べやすい塩辛です。お茶漬け、お酢につけて食べたリアレンジできる塩辛です。
32	増 千 津	鯖の塩辛		★鯖 ・塩	新鮮な鯖の頭と内臓を取り、5等分位に切る。鯖を塩水でよく洗う。樽に10対1の割合で鯖に塩をする。重いしを乗せ約1ヶ月位置く。	昔から安乗の魚の保存食として食べてきました。是非全国に広めていきたい。

	氏名	作品名	イメージ	使用する食材	作り方	作品についてのコメント
33	朝市クラブ (西岡牧代)	カツオ塩辛		★カツオ・塩・酒・唐辛子	一本釣りのカツオを沖で血ぬきして塩・酒・唐辛子を入れて漬ける。	
34	鈴木正美	真珠貝柱の 重ね漬け		★真珠貝柱・白菜・昆布・レモン・塩 ・砂糖・酢・しょうが	塩もみした白菜に、甘酢でシメた貝柱、昆布、レモン、生姜をバランスよく交互に重ね、重しをして冷蔵庫でねかせます。食べやすい大きさに切って、できあがりです。	今回は、解凍した貝柱を使用しましたが、とれたての生の貝柱で作れば、もっとおいしくいただけます。
35	合歓の郷 やまももキッチン	和ンチョビ・ウルメ		★うるめ鰯 ★カボス ★塩・ローリエ ・グローブ・粒コショウ・オリーブオイル	小鰯の頭、内臓を外して並べ、塩、香料のハーブ類を挟むようにして落とし蓋をして重石を置く。水が上がって、漬かるようになってから1~2週間で熟れてくる。	イタリアンをよく作っていたのですが、以前はオイルサーデン、アンチョビなどの食材も求めにくく、また、輸入物の安全面の不安から、新鮮な地元の小魚で色々と代用してみました。
36	出口美貴子	パールポークのぬか漬		★パールポーク・こしょう・酒 ・ぬか床	パールポークにこしょうを両面にふり、ぬか床で4~6時間漬ける。ぬかをさっと洗い流し、こげめがつくまで焼く。好みで焼く前に少し酒をふりかける。	ぬかで漬けることにより、肉がとてもやわらかくなります。ほどよい塩味がつき、ぬか漬け特有の香もします。肉の甘みがつよくなり、脂身がさっぱりします。(脂の臭みが消えます。)