

四日市とその周辺地域に伝わる郷土食文化について

Food culture of Old Yokkaichi Area

森拓也（四日市市立博物館）

Takuya Mori (Yokkaichi Municipal Museum)

1、はじめに

四日市市、及びその周辺地域には古くから伝えられてきた様々な郷土食がある。これらは愛知県を中心とした尾張地方の郷土食の流れをくむものと、北勢地方独自のもの、中勢地方以南の郷土食の流れをくむものがあるが、いずれも地元で入手できる食材を利用した素朴な料理で、各家庭ごとに営々と伝えられてきた。しかし、生活様式の変化や就業形態の変化、少子高齢化に象徴される家族構成の変化等によって次第に伝承手段が失われ、また新たなご当地グルメなどの台頭によって郷土食そのものが無くなりつつある。そこで、本報告では明治時代以降の伝統食で、筆者が幼少の頃から実際に食べた経験のあるものを中心に、郷土の食文化が地域で果たしてきた役割や家庭での食生活の変化によって伝統食がどのように伝承されているかについて紹介する。

2、四日市に伝わる郷土食

鮎味噌

昭和40年代後半までは市内を流れる中小河川から田圃の用水まで、いたる所にギンブナが生息していた。四日市市内の鮮魚店でもコイやフナ、ドジョウ等を水槽に泳がせた活けの状態で販売し、ギンブナは身近な食材として市民権を得ていた。しかし、1960年代に入ると農薬の影響や河川改修、地域開発等による生息場所の消滅で激減し、日常的な食材ではなくなった。そのギンブナを日常の保存食としたものが鮎味噌で、市販されるようなものではなく、戦前から家庭で作るのが普通であった。

鮎味噌は、本来木曾三川（濃尾平野を流れる木曾川、長良川、揖斐川の三つの川の総称）流域である西濃地域の郷土食であった。ギンブナはまず鱗を取り、内臓を抜いてから炭火で素焼きする。そして数日天日乾燥させた後、まず番茶で下煮して柔らかくし、次いで赤味噌にザラメを加えて、骨まで軟らかくなるまで焦げ付かせないように煮込む。小さいものは鱗を内臓も取らずにそのまま用いることもある。素焼き鮎の形を残す場合と、よくほぐし混ぜて文字通り味噌状にする場合があるが、家庭によって調理方法と共に少しずつ異なる。

残念ながらギンブナの入手難と調理に手間がかかることから、一般家庭では作られなくなって久しいものと思われるが、道の駅等で売られていることもある。



写真：農林水産省「うちの郷土料理」より



ギンブナ

鮎豆

鮎味噌と同様に、鱗と内臓を除いたフナと大豆と一緒に柔らかくなるまで煮込んだもので、家庭によって味噌味、醤油味がある。淡水魚独特の風味があるが、これを風味ととるか臭みととるかで評価が分かれよう。四日市北部では鮎味噌と鮎豆を区別しているが、これは醤油味が存在するため、あるいは味噌状につぶさずフナと豆の形を残すためで、豆を加えたものも鮎味噌と呼んで特に区別しない地域もある。これも鮎味噌と同様、家庭で作られることは稀になった。

いな饅頭

伊勢湾に面した東海地方は古くからボラ漁が盛んで、獲れたボラを様々に調理する食文化があった。四日市の地先の海でも地引網漁や、ボラの遊泳する場所を遮断するように刺し網を仕掛け、網目に刺させたり、絡ませたりして漁獲する盾網漁で漁獲し、主に地元で消費されてきた。しかし、元々海底のデトリタスを主食とするボラには、高度成長期以降、身に臭みがあると偏見を持たれていた上、公害問題の勃発でそれにより一層拍車がかかった。ボラの生息数自体は大きく減ってはいるが、水質のよくない場所で漁獲されたボラの身に若干臭いがあるということが、ボラがおいしくないとのイメージが付けてしまったものと思われる。

いな饅頭は、本来は愛知県蟹江町など海部郡南部や名古屋市南部の郷土料理が伝わったもので、ハク、オボコ、スバシリ、イナ、ボラ、トドと成長に合わせて呼び名が変化する出世魚のボラの中でも、体長 20 cm 程のイナを用いる。

伝えられる調理法は、鱗をとったイナのエラ部分から独特の形状を持つイナ包丁を差し込み、内臓を取り出す。その後、イナのエラから包丁を入れ、背骨と背肉を切り離して頭と尻尾の骨を折り、背骨を抜き取る。そして空洞となったイナの中に、赤味噌、柚子、ネギ、シイタケなどを混ぜ込んで練った具材を詰める。但し、家庭でイナ包丁が無い場合は包丁の代わりに先端をかぎ状に曲げた針金を入れ、内臓を絡みつかせて抜き出すことで代用できる。その後の処理は慣れないと難しいので、腹の内部を水洗いした後、予め刻み葱などを混ぜ込んでおいた赤味噌を口から詰め込んでもよい。後は炭火で網焼きし、焼きあがったら、

身を突き崩しながら味噌と混ぜ合わせて食べる。

ボラは脂ののった冬が旬と言われるが、いな饅頭は秋から冬にかけて産卵したものがイナサイズになる初夏に作られる。四日市は発祥の地ではないだけに、これを作る家庭は少なかったようで、今では作られることはほとんどないと思われるが、愛知県蟹江町には今でもいな饅頭を食べさせる店が数軒ある。



写真：農林水産省「うちの郷土料理」より

ボラ

ぼら飯

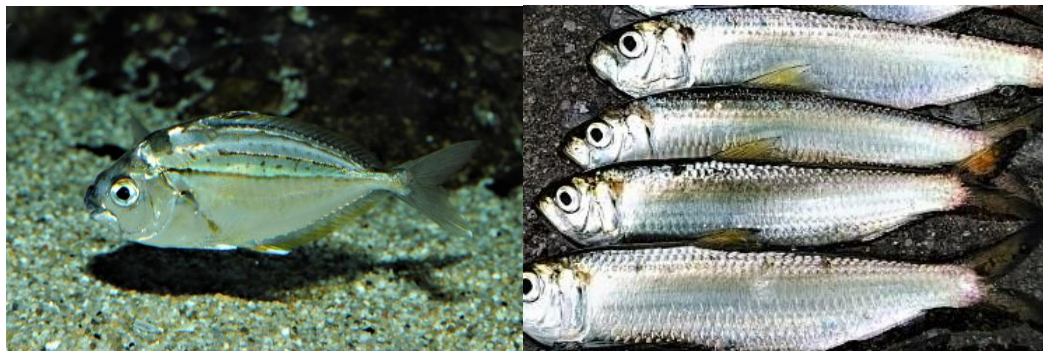
有名な鯛飯と同じように醤油で味付けした米に鱗と内臓を取って素焼きしたボラを乗せて炊き上げ、食べる直前に骨を取り除いてほぐした身を混ぜ合わせる炊き込みご飯の一種。本来は愛知県海部郡南部や三重県桑名郡木曾岬町などで作られてきたボラ雑炊が伝わったものだが、雑炊と言ってもおかゆ風のものではなく、この地方で炊き込みご飯のことを雑炊と呼ぶことに由来する。作り方は家庭によって多少差があるが、先にボラを湯がき、それをダシにして米とネギなどの薬味、ほぐしたボラの身を入れて炊き込む方法と、米の上に薬味と生のボラを乗せ、炊いた後にボラをいったん取り出し、身をほぐしてからまた混ぜるという二通りの作り方があるという。四日市に伝わるぼら飯は、焼くことで香ばしさが加わり、ボラの臭みを取るために独自に進化したものであろう。

夏のボラは泥臭いので、主に冬、脂ののった寒ボラが使われるが、近年、ボラそのものが鮮魚店で売られることが少ないため、家庭で作られることもなくなった。

ゼンメの酢漬け

ゼンメはスズキ目ヒイラギ科に属する体長 10 cm 程の魚で、標準和名ヒイラギの愛知県・三重県沿岸における地方名である。ヒイラギは伊勢湾の砂泥地から河口域に群れを作って住み、戦前から四日市市内の富田、富田浜海岸を中心に盛んだった地引網漁で大量に捕獲されていた。小型で身が薄いので可食部が少なく、粘液でヌルヌルする上に、ヒレの棘条が鋭いので刺されやすいと嫌う地方も多い。しかし、四日市とその周辺では、獲れたヒイラギを素焼きにし、熱い内に酢に漬け込んで、骨まで軟らかくしてから食べていた。これは素焼きにすることで身の水分を減らし、酢が沁み込みやすくしたもので、手間はかかるが理にかな

った調理法である。ところが、昭和 34 年（1959）の伊勢湾台風を境に整備されていった高潮防波堤と工場団地や港湾整備による埋め立てで遠浅の海岸はほとんど消滅し、地引網漁そのものが衰退したため、ヒイラギの漁獲は皆無となり、それに伴ってゼンメの酢漬けも作られなくなった。



ヒイラギ

サッパ

カワツの素焼き酢漬け

カワツはニシン目コノシロ科に属するサッパの北勢地方における地方名で、身が薄く、小骨が多いところから下魚として扱われるが、岡山県のように開いて酢締めしたものをママカリと称し、飯を借りてくるほど旨いと珍重している地方もある。

河川の河口域の汽水域に群れを成して住むプランクトン食性のサッパは、伊勢湾で地引網等により大量に獲れ、田んぼの肥料にされたこともあったが、ヒイラギと同じように大量に獲れると、揚網に参加した人々に無料で分け与えられる。これを素焼きして熱いうちに酢に漬け込み、骨まで軟らかくして骨ごと食べた。ヒイラギと同様、地引網漁の衰退と、河口付近の埋め立てや河川改修による生息域の減少で伊勢湾のサッパそのものの資源量が激減し、食卓から姿を消した。

アカエイのムニエル

内湾の砂泥底に住むアカエイは、卵胎生で、繁殖期の春から夏にかけて四日市市内の中河川の河口に大挙してやってくるのがあったが、河口付近が埋め立てられて以降、そのような光景は見られなくなった。市内の鮮魚店でも売られ、普通は刺身、湯引き、煮付け、煮こごり、味噌汁、唐揚げ等で食用にされるが、四日市では短冊に切ったアカエイに片栗粉をまぶし、多めの油でフライパンで焼く、いわゆるムニエルを食べることもあった。新鮮なものには臭みもなく、軟骨のコリコリした食感が珍重されるが、鰭の軟骨を干物にしたり、魚肉練り製品の原料にも使われる。身は脂肪が少なく繊維質が強く、エイの中で最も美味と言われるが、同じく美味と言われるカスベなどを食べる機会がない四日市の人々に食味を比較することはかなわなかったであろう。

注) 当時はムニエルという概念は無かった

どじょうのぶつ煮

三重地区に伝わる魚の煮物の一つで、熱湯をかけてヌメリをとったドジョウを丸ごと赤味噌と砂糖で煮る味噌味の常備菜である。ドジョウは農薬を使いだす以前は、どこの田んぼや用水にも普通に見られ、簡単に捕れた。夏の農作業は疲れるので精をつけるという意味でドジョウを食べたと言われている。一度に大量に作って、無くなるまで食べ続ける常備菜だが、資料が残っていないので詳細は不明。

あほ炊き

タクアンは漬けた翌年の夏を越す頃になると発酵が進んで味や匂いが悪くなるため、これを再利用した常備菜である。食べ物を無駄にすることなく美味しく食べようという先人の知恵がみられる郷土料理で、タクアンを何度も水に浸けて塩抜きし、醤油と出汁で炊き直すので、美味しい時期に食べずに「あほなことをする」あるいは「一度漬けたものをまた煮るあほがいる」と名付けられたという。同様の理由で大名炊き、あるいはぜいたく炊きとも呼ばれる。四日市では古漬けを細かく刻んでから炊くこともあるが、家庭でタクアン漬けを作ること自体が少なくなった結果、いわゆる古漬けもなくなり、あほ炊きの名前そのものを知る人も少なくなった。



写真：農林水産省「うちの郷土料理」より

小豆粥

四日市市小古曽の旧東海道沿いにある小古曽神社で毎年1月に行われる粥試し神事後、参詣者に振るまわれる粥である。粥試し、あるいは粥占いは全国各地の神社に伝わっているが、小許曽神社では8升炊きの大鍋に5合の米と小豆1合、水4升を入れ、境内のどんと焼きで出来た炭をお籠り堂のかまどに移して粥を炊く。この際、少量の塩を加え、味を見る。藁で等間隔に結わえた5本の女竹の竹筒は最初から鍋に入れ、直径5mm程の竹筒内に入った米粒の数で早期、早生、中生、奥生、の稲作と畑作の豊凶を占う。鍋に残った粥は、椀によそって箸代わりの女竹1本を一本箸の要領で食べると1年間無病息災であるということで、参拝客にふるまわれるが、コロナ禍以降、感染防止のため椀は紙コップに代えられた。これは家庭で作るものではなく、郷土食の範疇に入れられるかどうか疑問だが、神事が続く限り、この後も続くものと思われる。



小豆粥

こしょう汁

四日市市北部の坂部や水沢、川島などの各地区に伝わる特別な汁で、葬儀の後に出される食事『お非時（ひじ）』又は『お斎（とき）』で手伝いの近隣住民や親戚、親しい参列者にふるまわれる。ここで言う胡椒とは唐辛子のことで、大量の唐辛子で辛くしたすまし仕立ての吸い物、あるいは薄い味噌汁を指す。俗説では故人の供養の為に涙を出させるため、あるいは辛いから泣いているのか、悲しいから泣いているのか分からないようにと火葬の後に食べるためとされ、別名「涙汁」「泣汁」とも呼ばれる。作り方や具材、味付けは地区、あるいは家庭によって微妙に違うが、葬儀そのものを自宅で行うことが減り、非時も仕出し等で済ませることが増えた結果、こしょう汁の習慣も減少しつつある。

いばら餅

5月の節句や野上り（田植えや稲刈りなど農作業の終わること）などの行事の際に食べられることが多い行事食だが、日常のおやつとしても食べられ、市内の和菓子店でも売られている。上新粉または小麦粉と砂糖に熱湯を加え、粉っぽさがなくなるまで捏ねたら適当な大きさに分けて直径8cm位の円に伸ばす。餡を餅で包み、2つ折り、あるいは丸くまとめて、サルトリイバラの葉で挟んでから蒸籠で蒸し上げる。手を汚さず、葉を捲って手軽に食べられるので、農作業の合間の間食として喜ばれた。内部地区ではこれを「蒸し餅」と称し、ミョウガの葉に包んで蒸すと香りが餅に移って風味豊かになると言われている。また、神前地区では「がんたち餅」、保々地区では「ガンタチダンゴ」、他県ではかしわ餅と言う地方もあるが、これは5月の節句にカシワの葉の代用とした名残であるものと思われる。なお、「がんたち」は川島地区等も含めたこの地方の方言で、イバラを指す。



団子餅

米粉を水で練って小さくちぎったものを蒸籠で蒸し、熱いうちに普通の餅に搗き込んだもので、歯切れのよい餅となる。四日市市内では餅つきを行わない家庭が増えたため、手間のかかる団子餅も含めて、茹でたサツマイモを搗き込むいも餅や黍（きび）餅、粟（あわ）餅など色々な変わり餅を作る機会も失われた。

ふところ団子

内部地区で子供のおやつや田仕事の休憩時のおやつとして食べられていた団子で、ほところ団子とも言う。熱湯で米粉を練って小さくちぎり、蒸し器で蒸したものに黒砂糖や少量の塩を加えてよく搗く。これを棒状に伸ばして餅とり粉や小麦粉の上で転がし、適当な大きさに輪切りして食べる。少し硬くなった団子を懷に入れて温め、柔らかくして食べたところからこの名がある。

塩餅

内部地区に伝わる餅で、12月7日の「山の神の日」に冬の山仕事の無事を祈って作られたもの。煮て柔らかくなった小豆に少量の塩を加えて水気を飛ばし、すり鉢で半つぶしにした餡に、搗いた餅を絡めて食べる。砂糖が普及していない頃に小豆の甘味を利用した伝統料理で、硬くなりにくいというのが、今では山の神の日に作る町（組）は限られている。

たがね餅

餅米にタダ米（ただまい：只の米の意）と呼ぶうるち米を混ぜて搗いた餅で、うるち米がつぶれずに残り、歯切れのよいぶつぶつとした独特の食感になる。極めて地域性が高く、正月以外にはあまり作られない。四日市では田んぼの中に黄金があるとしてたがね（田金）餅だが、南勢地方では餅の中に残った米粒をお金に見立ててこがね（黄金）餅、多気町など中勢地方ではやじろと呼ぶ。今も根強い人気があり、年末になるとスーパーに並ぶ。米どころとして名高い茨城県の南部地域でも同様のあられ餅と称する餅が作られるが、これには青のりや大豆、青大豆、ごま、しその実などを混ぜ込み、菓子店などでも売られる日常食に近いという。



ヨモギ入りたがね餅

報恩講汁

北中勢地方で『ほんこ汁』とも呼ばれ、本来は浄土真宗の開祖親鸞上人の祥月命日に営まれる法要の際、参拝者にふるまわれる具の多い味噌汁。僧侶が午前中にとる食事を意味する「お斎（とき）」から報恩講の後などに出される食事を「お斎」と称するようになったが、限られた参拝者でなく、一般参拝者に無料で振るまわれたところから、家庭に広まったものと思われる。輪切りした大根や里芋、油揚げを濃い赤味噌仕立てで食べるのが普通で、お講の日は早朝から弁当箱にご飯だけを詰めて寺に参り、この味噌汁と共に朝食をとったという。浄土真宗の寺のあるなしにかかわらず、且つ報恩講行事に限らず、冬の寒い時期の味噌汁として四日市の一般家庭ではなじみ深く、これからも伝えられていくであろう。



じゃこ飯

鈴鹿川と支流の派川に囲まれた楠地区に伝わる醤油味の炊き込みご飯だが、じゃこと言ってもちりめんじゃこではない。地元でじゃこと呼ばれている煮干しを、ダシを取るのに用いるのではなく、頭と苦みのある腹を除いて具材としたもので、主に冠婚葬祭時に作られた。楠地区は昔から沿岸漁業が盛んで、漁獲された新鮮なカタクチイワシを煮干しに加工していたために生まれた料理である

黄色おこわ

愛知県尾張地方から伝わった端午の節句の料理の一つで、祝いの席で振るまわれる赤飯の代わりに、身近で手に入るくちなしの実で黄色く色を付けたおこわを食べた。餅米を水で戻したくちなしで黄色くなった水に浸けて着色し、蒸籠で蒸すか炊飯器で炊く。この際、小豆の代わりに予め水に浸けておいた黒豆を混ぜる。本来の呼び名は黄色いおこわを意味する「黄くないおこわ」だが、四日市では単に「黄色いおこわ」と呼ばれていた。子どものいる家庭では少量の砂糖を入れてほんのりと甘くすることもある。黄色は、魔除けや厄除け、邪気払いの意味があり、黒豆は、まめに育つようにと願いが込められているが、現在では黄色いおこわそのものの存在を知らない人も多い。



写真：農林水産省「うちの郷土料理」

あいちの郷土料理レシピ 50 選より

盆汁

日永地区でみとり汁と呼ばれる、お盆にしか作らない味噌汁で、本来は中勢地方の家庭料理。お盆の3日間、毎朝夏野菜がたっぷり入った味噌汁を「おしよ（精霊）さん」にお供えする。仏教ではお盆には殺生をしないとされているところから獣肉や魚を使わず、出汁も油揚げからとる精進料理の一種で、中勢地方から北勢地方へ嫁して来た女性によって自然に伝えられ、定着したのではないかとされるが、定かではない



写真：農林水産省「うちの郷土料理」より

あられ茶漬け

自家製のあられを炒り、熱いうちにお椀に入れて熱い番茶をかけたもので、味付けに醤油を垂らしたり塩をふることもある。自家製あられは、餅がある程度固まった時点で小さな拍子木状に切り、干したものをあられ炒りで炒って作るが、四日市市内でも餅つきをしない家庭が増え、自家製のあられそのものを作らなくなったのと、食生活の変化であられ茶漬けを作る機会もなくなった。ちなみに家庭で作るあられには餅を搗く段階で少量の砂糖を入れたり、塩を入れたり、黒ゴマを混ぜたりとバリエーションに富んでいた。

かぼちゃぜんざい

四日市市西富田にある“かぼちゃ大師”こと真言宗弘法山田村寺で、毎年冬至に行われる中気封じ法要の際、祈祷を終えた参拝客に「ご接待」として振るまわれる。昔から「冬至にかぼちゃを食べると体に良い」という言い伝えがあり、健康食に加えてかぼちゃの黄色は運氣

が上がると、参拝客の無病息災や長寿を願ったものである。明治時代に始まり、餅の代わりに角切りしたかぼちゃを入れたぜんざいだったが、時間がたつほどかぼちゃが煮崩れるため、先代住職により、果肉が繊維状で、輪切りにして茹でると麺のようにパラパラとほどけるソウメンカボチャ（金糸瓜）に代えられて現在に至っている。また、郷土食の範疇からは外れるが、地元の和菓子店が作ったかぼちゃ餡の饅頭「かぼちゃ大師」が、法要が行われる2日間のみ境内で限定販売される。



かぼちゃぜんざい

ソウメンカボチャ

煮味噌

甘辛く味付けした濃い赤味噌で豚バラ肉、大根、こんにゃく、茹で卵、練り物などの具材に味噌が沁み込むまで土鍋で煮込んだ味噌田楽のことで、いわゆる名古屋味噌田楽がルーツだと思われる。出来上がりは全てが赤黒く染まっており、出汁で煮て甘味噌だれをつけた田楽とは別物である。

豚味噌

豚肉と玉ねぎだけを赤味噌1：砂糖1の割合で煮込んだ家庭料理。発祥は豚のモツや牛すじを赤味噌や味噌で長時間煮込んだ名古屋めしのどて煮らしいが、四日市で家庭料理として独自の進化を遂げたのではないかな。残念ながら完全な家庭料理で、筆者の知る限り飲食店で供されているのは見たことが無い。

菜味噌

内部地区で農閑期に米麴を作り、夏野菜のナスと合わせた保存食。ナスを丸のまま塩漬した後、塩抜きし、下煮をしてからショウガや米麴と共に醤油で甘辛く煮詰めたもの。ナスの麴漬けとも呼んで、農繁期の常備菜として重宝されている。

ハレの日のご馳走

箱ずし

お祭りや田植え、稲の刈り取りの際に食べる押しずしの一種で、具は家庭によって異なる。

るが、シイタケ、卵焼き、でんぶ、貝の佃煮、酢蓮根などが定番であった。どこの家庭にも箱ずしを作る重箱のような木製の押しずし器（木型）があり、葉蘭の葉を敷いた箱に酢飯を詰め、上に具材を並べてさらに葉蘭をかぶせてから箱を重ねて3～4時間押す。箱を押すのは人力ではなく、積み重ねた箱を支える枠に楔を打ち込み、その打ち込み具合で押し加減を調節することが出来る。出来上がったものは箱から出し、葉蘭を取り除いてから包丁で切り分けて食べる。箱ずしそのものは全国各地にあり、四日市の箱ずしも四日市祭の行事食やハレの日の郷土食の一つとして比較的よく伝承されているものと思われる。



写真：農林水産省「うちの郷土料理」より

雑煮

正月に東海地方の一般家庭で食されている雑煮は日本一シンプルな雑煮として知られ、四日市もまた例外ではない。普通はすまし仕立てで角餅に具は餅菜だけ。餅菜は別名正月菜とも呼ばれるアブラナ科の葉菜で、小松菜に似ているが小松菜よりも葉の色が淡くやわらかいのが特長である。明治時代より尾張地方の正月の雑煮には欠かせない野菜として栽培されてきた伝統野菜だが、日持ちしないので農家からは栽培を敬遠されているという。



写真：農林水産省「うちの郷土料理」より

煮なます

煮あえとも呼ばれ、本来は仏事につくられていた精進料理。字面からはなますに火を通したものと思われがちだが、細かく切った野菜を酢を加えた出汁と醤油で煮た煮物と考えた方がよい。煮なますと名付けられた同様の料理は各地にあるが、いずれも酢を加えるところがその名のゆえんである。海に面していない三重郡朝日町地区に古くから伝わる甘酸っぱい「ちゃつ」も、野菜を使った栄養学的にも優れた保存食で、煮なますに似ているが、色を白く仕上げるために醤油を使わないところが異なる。

3、考察

本報告で取り上げた郷土食は、葬儀という特別な機会ではしか食べられないこしょう汁などいくつかを除いて、いずれも筆者自ら食べた記憶があるものに限って収録し、いわゆる聞き書きは除外した。四日市市史等には、他にも限られた地域の年中行事や冠婚葬祭、儀礼などで作られ、食された色々な郷土食も収録されているが、著者は食べる機会を得なかったので省いてある。郷土食の伝承に大きく立ちはだかる壁は、少子高齢化と世代間別居で、親から子へ、子から孫へという伝承の機会が失われつつあることに尽きる。郷土食は地産地消の典型的な手段だが、開発等で地元食材の入手手段が失われたり、生活様式の変化で必要性が薄れる、あるいは郷土食そのものの存在を知る機会がないなど、その先行きは危うい。四日市に残る郷土食の民俗学的な伝承は博物館の使命でもある。他にも既に失われた伝承郷土食があるかもしれないが、これからも機会を見つけて発掘・紹介してゆく予定である。

4、参考文献

- 三重フィールド研究会（1982）三重県の伝統料理 三重県良書出版会
三重の食事編集委員会（1987）聞き書き三重の食事 農山漁村文化協会
愛知の食事編集委員会（1989）聞き書き愛知の食事 農山漁村文化協会
岐阜の食事編集委員会（1990）聞き書き岐阜の食事 農山漁村文化協会
四日市市（1991）川島町の民俗
四日市市（1995）四日市市史第5巻資料編民俗
三重地区郷土誌編さん会（1996）ふるさとのすがた三重村郷土史第3集
日永郷土史研究会（2006）古くからの日永の人々の暮らし
四日市市保々歴史を語る会（2007）ふるさと保々 保々地区地域社会づくり推進会議
うつべ自慢の郷土めし小冊子作成ワーキンググループ（2017）うつべ自慢の郷土めし
内部地区まちづくり協議会・内部地区市民センター
大川吉崇（2018）三重県食文化事典 創英社/三省堂書店
農林水産省 うちの郷土料理・次世代に伝えたい大切な味
https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/index.html

（最終閲覧日：2025.12.25）

注）写真に特に出典表記のないものは筆者が撮影