

三重県の産物を生かした郷土料理、伝承料理

| | | |
|-----|----------------------------------|--|
| 献立名 | 肉ごはん 牛乳 ちやつ かき玉汁 安永餅 |  |
|-----|----------------------------------|--|

| 献立名 | 食品名 | 1人当たり 純使用量 (g) | 調理法 |
|------|---|--|---|
| 肉ごはん | 米飯 牛肉 酒 さとう たまりしょうゆ 青ねぎ | 63 40 3 2 6 10 | (肉ごはん) ① 調味料を煮立たせ、牛肉を煮る。 ② 青ねぎは3mm小口切りにして①に加えて加熱する。 ③ ②をごはんにご混ぜる。 ※ 自校炊飯場場合は、ご飯が炊き上がる寸前に②を入れ、蒸らして、炊き上がってから混ぜる。 ご飯の数箇所に穴を開けるなどして具の水分がご飯に行き渡るようにするとよい。 |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | |
| ちやつ | れんこん にんじん 干ししいたけ 油揚げ 細切り昆布 酢 さとう 水 塩 白すりごま | 10 4 0.3 3.5 0.35 7 6 10 0.05 1.5 | (ちやつ) ① れんこんは薄いいちょう切り、にんじんはせん切り、干ししいたけは戻してせん切り、油揚げは油ぬきをしてせん切りにする。 ② 調味料を煮立てて、しいたけと油揚げを煮て、にんじん、れんこん、昆布も加えて煮る。最後に白すりごまを加えて煮て冷ます。 ※盛りつけた時に、汁が残らない程度の水分量に仕上げる。 |
| かき玉汁 | 卵 えのき茸 にんじん チンゲン菜 豆腐 削り節 しょうゆ 塩 片栗粉 | 20 10 5 20 15 3 3 0.2 1 | (かき玉汁) ① えのき茸は半分に切り、にんじんは2mmいちょう切り、チンゲン菜は1cm幅、豆腐は角切りにする。 ② だしをとり、にんじんを加えて煮る。 ③ 調味料を加えて、豆腐、チンゲン菜、えのき茸も加えて煮る。 ④ 水溶き片栗粉を加え、溶き卵を流し入れて加熱する。 |
| 安永餅 | 安永餅 | 36 | |

栄養量

| エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 食塩 (g) | カルシウム (mg) | マグネシウム (mg) | 鉄 (mg) | 亜鉛 (g) | ビタミン | | | | 食物繊維 (g) |
|-----------------|--------------|-----------|-----------|---------------|----------------|-----------|-----------|-----------|-----------------------|------------------------|-----------|-------------|
| | | | | | | | | A (μg) | B ₁ (g) | B ₂ (mg) | C (mg) | |
| 687 | 26.9 | 18.6 | 1.7 | 312 | 91 | 3.1 | 4.7 | 346 | 0.51 | 0.58 | 15 | 3.4 |

《献立について》

<肉ごはん>

「肉ごはん」は、四日市市^{あがた} 県 地区の下海老町で明治の始め頃から食べられてきた料理です。県地区は田園が多く、農業を中心に生活が営まれてきました。昔は、御鋤祭や秋祭、うさぎ狩り、獅子舞などの地区の祭や行事がたくさんありました。また、農作業をするにも、地域で力を合わせて作業をすることがよくありました。肉ごはんは、このような、人が集まる時に、大勢の人と一緒に食べた料理です。

食べ始めた頃は、牛肉はまだ珍しく、ごちそうでした。今で言う松茸や数の子のような存在でした。牛肉は大変高価で、何軒かでお金を合わせて買い、他の材料を持ち寄り、「はそり」という大きな鍋で炊きました。具は牛肉とねぎだけで、調味料にたまりしょうゆを使うところに特徴があります。地域での肉ごはんは、ねぎを2cm程度の長さになるよう大きめに切ります。

<ちやつ>

「ちやつ」は、朝日町の郷土料理で、海・山・陸の食材が入り、酢とさとうで味つけをした体にやさしい料理です。名前の由来は、和え物やお菓子の盛りつけに用いられる器の名前が、盛りつけられた料理名になったといわれています。平素よりよく作りますが、何かの行事のときにもよく出されます。

お正月や法要など、人がたくさん集まる時にご馳走のひとつとして作られます。いろいろな材料が入るので、栄養的にも、保存食としても優れていて、昔から伝わっています。

『ちやつ』とは、仏事に使われる器の名称で、端が反って、糸底が少し高めの円形の木皿のことで、多くは朱塗りで、五種盛り、和え物や下肢などの盛り付けに用います。「櫛子」「茶津」とも書かれるようです。

《参考》

<四日市市の概要>

四日市市は、三重県の北部に位置する県北部の中心都市で、国から特例市と保健所政令市の指定を受けています。市の西部には鈴鹿山系が広がり、東部は伊勢湾に面した温暖な地域です。江戸時代には東海道五十三次の43番目の宿駅となって北勢の行政・商業の中心地として知られていました。また、昭和30年代以降には、石油化学工場等が進出し、コンビナートの町として全国的に有名になりました。土鍋の国内シェアが全国一の萬古焼きや伊勢茶、大矢知そうめん、日永うちわなどの地場産業が盛んに行われています。

<朝日町の概要>

朝日町は三重県の北部に位置し、北東に員弁川・丘陵をもって桑名市に、西南は丘陵・朝明川を隔て、四日市市に隣接し、南東は川越町に続き伊勢湾を望む県内で最も小さな町です。

概ねJR関西本線を境に平地60%、丘陵地40%に区分され、平地には水田、丘陵地には標高約90m以下の山林が存在します。

町内には旧東海道、国道1号が縦断し、伊勢湾岸自動車道みえ朝日IC、北勢バイパスのジャンクションが存在し、鉄道ではJR関西本線、近畿日本鉄道名古屋本線の2つの駅を有しています。