

三重県の産物を生かした郷土料理、伝承料理

献立名	わかめごはん 牛乳 たこのからあげ 煮みそ	
-----	--------------------------------	--

献立名	食品名	1人当たり 純使用量 (g)	調理法
わかめ ごはん	無洗米 炊き込みわかめ	75 2	① ご飯を炊く ② 炊き込みわかめをご飯に混ぜる
牛乳	牛乳	206	
たこの からあげ	たこ (ゆで) 酒 しょうゆ 塩 こしょう でんぷん 米粉 油	70 3 4 0.05 3.5 2 3	① たこは洗って一口大にぶつ切りにし、酒、しょうゆ、塩、こしょうでつけておく、 ② でんぷんと米粉をあわせて①のたこにつけて180度の油で揚げる。
煮みそ	豚肉 ちくわ にんじん 大根 じゃがいも こんにゃく 厚揚げ 玉ねぎ さとう 赤みそ みりん 酒 厚削り	10 10 15 40 25 20 15 20 2 10 1 1 1	① だしをとる。 ② にんじん、大根は5mm程度のいちょう切りにする。 ③ 玉ねぎはスライスに切る。じゃがいもは1cm程度の厚切りにする。 ④ ちくわ、厚揚げは一口大に切る。 ⑤ だしに水を加え、具を煮る。 ⑥ 調味料を加えて煮る。

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)	
644	36.1	15.0	2.7	328	116	2.2	4	190	0.32	0.44	18	3.1

《献立について》

<からあげ>

答志のたこを使ってからあげにしました。

答志（伊勢志摩地方）では一年中たこ漁が盛んです。小さいたこはやわらかくかめばかむほど味がします。地ダコを使った炊き込みごはんが郷土料理で、よく食べられています。（他のページで紹介しています。）

<煮みそ>

煮みそも答志の郷土料理です。とれた魚や貝を入れることもあります。

《参考》

<鳥羽市の概要>

- ・本市は、三重県のほぼ中央、志摩半島の北東部に位置し、本土と4つの離島で形成されています。
- ・リアス式海岸がおりなす景観とともに、海は岩礁が多く、山から海へ流れ込む川は湾内に豊富な養分を運んでおり、一年中暖かい気候に恵まれています。
- ・これらの環境は、海藻などの生育に適したもので、そのため漁業が盛んに行われています。本市の主な特産品は、真珠、わかめ、のり、牡蠣、伊勢えび、あわびなどです。また、加茂地区を中心に農業もあり、加茂牛などの特産品もあります。

