

# 三重の伝承料理を生かした献立 ～たこめし、あおさのみそ汁～ 三重県

献立名	たこめし 牛乳 野菜の卵とじ あおさのみそ汁	
-----	---------------------------------	--

献立名	食品名	1人当たり 純使用量 (g)	調理法
たこめし	米	70	(たこめし ) ①米は洗米する。 ②タコは小さめのぶつ切り、人参は千切りにする。 ③釜に米を入れ、たこ、調味料を入れて、炊飯する。
	麦	3.5	
	タコ	40	
	にんじん	10	
	しょうゆ	4	
	酒	3	
	砂糖	2	
牛乳	牛乳	206	
野菜の 卵とじ	えんどう	20	(野菜のたまごとじ) ① にんじんは細切り、たまねぎは薄切り、えんどうはすじをとり3～4等分に切り、油揚げは短冊切りにする。 ② だしをしっかりととり、にんじん、たまねぎを煮立たせる。調味し、油揚げ、えんどうを入れて火が通るまで煮る。 ③卵をわり、仕上げ直前にときほぐし、とじる。
	にんじん	20	
	たまねぎ	40	
	卵	30	
	油揚げ	10	
	みりん	2	
	しょうゆ	2	
	酒	2	
	砂糖	1	
削り節	1		
あおさの みそ汁	あおさ	0.2	(あおさのみそ汁) ①えのきは石づきをとり、2～3等分の長さに切り、人参は短冊切りにする。ねぎは小口切りにする。あおさは水洗いしておく。 ②だしをしっかりととり、人参から煮ていき、えのきを入れ煮立たせる。 ③みそで調味し、ねぎとあおさを入れ、一煮立ちさせる。
	えのき	20	
	にんじん	15	
	ねぎ	3	
	みそ	13	
	削り節	3	
	水	140	

## 栄養量

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				食物繊維 (g)
						A (μg)	B <sub>1</sub> (mg)	B <sub>2</sub> (mg)	C (mg)	
606	27.6	16.2	3.3	329	3.0	477	0.30	0.60	17	4.8

### 《献立について》

- ・神島や、答志などの離島でよく食べられる郷土料理のたこめしを給食で出しました。新鮮なたこを使うため、菅島の漁協でたこを用意しました。
- ・あおさは、菅島でとれたものを使用し、子どもたちに人気のみそ汁に入れました。あおさは香りがとてもよく、味も香りも楽しめる給食になりました。

《参考》鳥羽市について

- 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。

