

かす汁

名張地区



栄養価 (1人当り)

エネルギー (kcal)	74
たんぱく質 (g)	5.1
脂質 (g)	4.0
カルシウム (mg)	51
マグネシウム (mg)	23
鉄 (mg)	0.9
亜鉛 (mg)	0.7
レチノール活性当量 (μg RAE)	61
ビタミン B ₁ (mg)	0.12
ビタミン B ₂ (mg)	0.07
ビタミン C (mg)	7
食物繊維 (g)	1.6
食塩相当量 (g)	1.1

食品名	1人当り分量 (g)	調理法
だいこん	20.0	① だいこん、にんじんはいちょう切り、しめじは小房に分ける。 ② 油揚げは短冊に切る。 ③ こまつなは 1.5 cm に切る。 ④ A でだしをとる。 ⑤ 酒かすを④の一部で溶いておく。 ⑥ ④を沸かし、豚肉、①、②の順に加えて煮、やわらかくなったら③、⑤を加えてみそで味を調える。
にんじん	5.0	
しめじ	10.0	
油揚げ	5.0	
こまつな	10.0	
酒かす	3.0	
豚かた肉薄切り	10.0	
だし用煮干し	2.0	
水	170.0	
淡色辛みそ	8.0	

Memo

伊賀地区（伊賀市・名張市）には多くの酒蔵があります。そこで生まれた酒かすは甘くて香りが良く、体を温める効果もあります。寒さの厳しい時期には欠かせない料理となっています。

