

盆汁

津・伊勢地区



栄養価 (1人当り)

エネルギー (kcal)	59
たんぱく質 (g)	3.8
脂質 (g)	2.7
カルシウム (mg)	39
マグネシウム (mg)	32
鉄 (mg)	1.0
亜鉛 (mg)	0.4
レチノール活性当量 (μg RAE)	36
ビタミンB ₁ (mg)	0.06
ビタミンB ₂ (mg)	0.04
ビタミンC (mg)	5
食物繊維 (g)	2.0
食塩相当量 (g)	1.1

食品名	1人当り分量 (g)	調理法
大豆 (乾) * ¹	3.0	① 大豆は8時間浸漬し、やわらかくゆでる。 * ¹ ゆでた豆を使用する場合は乾燥豆重量の約2.3倍 ② ごぼうはさがきにする。 ③ なすは半月に切って水にさらす。 ④ かぼちゃは1cm厚の一口大に、油揚げは短冊に切る。 ⑤ さやいんげんは2cmに切り、塩ゆでする。 ⑥ おたふくしょうがは千切りにする。 ⑦ Aでだしをとり、②、③、④、⑤、①の順に加えて煮る。 ⑧ ⑦に⑥を加えてみそを溶き入れる。
ごぼう	2.0	
なす	10.0	
かぼちゃ	10.0	
油揚げ	3.0	
さやいんげん	5.0	
おたふくしょうが	1.0	
だし用煮干し	1.8	
水	180.0	
美里みそ	8.5	

Memo

「盆汁」は、中勢地方でお盆に作られています。お盆の三日間仏様にお供えし、朝いただくという風習がある地域もあります。煮干しでだしをとり、大豆やごぼう、なす、かぼちゃ、さやいんげん、しょうがなどの夏野菜をたっぷり入れたみそ汁です。先祖の供養ということで具をたくさん入れます。

伊勢市では、「七種 (なないろ) 汁」と呼ばれる汁がお盆に作られ、朝食のみそ汁としてお供えされます。「七種」とは、七種類の具を用いるという意味です。

