

さぶらぎごはん

中勢・伊賀地区



栄養価（1人当り）

エネルギー (kcal)	329
たんぱく質 (g)	8.3
脂質 (g)	2.7
カルシウム (mg)	22
マグネシウム (mg)	41
鉄 (mg)	1.3
亜鉛 (mg)	1.4
レチノール活性当量 (μg RAE)	0
ビタミン B ₁ (mg)	0.14
ビタミン B ₂ (mg)	0.04
ビタミン C (mg)	0
食物繊維 (g)	2.2
食塩相当量 (g)	0.9

食品名	1人当り分量 (g)	調理法
精白米	80.0	① 洗米し、浸漬する。 ② 大豆を洗って煎る ③ ①に②と食塩を混ぜて炊く。
水	120.0	
食塩	0.9	
大豆	10.0	

Memo

中勢地区では、田植えの準備が終わり、いよいよ田植えを始めるその前に、田の神様に豊作を願う行事「さぶらぎ」が行われていました。その時に供えられるのが、いり大豆を入れて炊いた塩味のごはん「さぶらぎごはん」です。大豆のように大粒の米が沢山とれるように、と祈願します。

伊賀地方には、「さぶらぎごはん」をふきの葉で巻き、俵型に整える「ふき俵」という郷土食があります。豆は、そら豆やえんどう豆を使うこともあります。

