

伊勢うどん

伊勢地区



栄 養 価 (1人当り)

エネルギー (kcal)	245
たんぱく質 (g)	6.8
脂質 (g)	0.8
カルシウム (mg)	22
マグネシウム (mg)	26
鉄 (mg)	0.8
亜鉛 (mg)	0.3
レチノール活性当量 (μg RAE)	6
ビタミン B ₁ (mg)	0.06
ビタミン B ₂ (mg)	0.05
ビタミン C (mg)	2
食物繊維 (g)	1.8
食塩相当量 (g)	2.3

食 品 名	1人当り 分量 (g)	調 理 法
うどん (ゆで)	200.0	① Aでだし汁をとり、Bを加えて3分の2量になるまで煮詰める。 ② 葉ねぎを小口切りにする。 ③ うどんをゆでて、器に盛る。 ④ ①に②を加えてひと煮立ちさせ、③にかける。
葉ねぎ	5.0	
だし用煮干し	1.0	
だし用昆布	1.0	
かつお節	1.0	
水	50.0	
たまりしょうゆ	10.0	
しょうゆ	2.5	
みりん	5.0	
中ざら糖	1.5	
三温糖	0.5	

Memo

「伊勢うどん」は、伊勢市の郷土料理です。太い手打ちうどんに秘伝のつゆだれと刻んだ葉ねぎをかけて食べます。見た目には黒く辛そうなうどんですが、「だし」がよくきいたつゆは見た目ほどは濃く感じず、伊勢に生まれた人は「このうどんじゃないと、うどんを食べた気がしない」と言います。昔はお伊勢参りの参宮街道沿いにうどん屋があり、「伊勢うどん」は、江戸時代から存在していたといわれています。神宮や参宮街道の賑わいから生まれたうどんだと考えられます。

