

酢めた

いなべ地区



栄 養 価 (1人当り)

エネルギー (kcal)	78
たんぱく質 (g)	4.2
脂質 (g)	1.3
カルシウム (mg)	43
マグネシウム (mg)	26
鉄 (mg)	0.8
亜鉛 (mg)	0.5
レチノール活性当量 (μg RAE)	150
ビタミン B ₁ (mg)	0.04
ビタミン B ₂ (mg)	0.05
ビタミン C (mg)	12
食物繊維 (g)	1.7
食塩相当量 (g)	0.9

食 品 名	1人当り 分量 (g)	調 理 法
するめいか短冊	12.0	① するめいか短冊はゆでて冷ます。 ② わけぎは2cmに切ってゆで、冷まして水けを絞る。 ③ にんじんは2cm長さのやや太めの千切りにし、ゆでて冷ます。 ④ ごまは煎る。 ⑤ Aを合わせて火にかけて練り、冷ます。 ⑥ ⑤で①~④を和える。
わけぎ	30.0	
にんじん	12.0	
いりごま	0.7	
赤みそ	8.0	
砂糖	8.0	
酢	1.3	
みりん	0.7	

Memo

「酢めた」とは、野菜や魚介類を酢みそで和えた料理のことです。いなべの地方では、普請や名付け、結婚式などのお祝いごとに作られてきました。

この地方では、酢めたには赤みそを使う特徴があり、具は春が旬のわけぎと、イカ、アサリ、かまぼこなどが使われます。「アオヤギ」というバカガイのむきみを使うこともあります。

