

じふ (へか)

東紀州・鳥羽地区



栄 養 価 (1人当り)

エネルギー (kcal)	223
たんぱく質 (g)	15.3
脂質 (g)	10.3
カルシウム (mg)	105
マグネシウム (mg)	48
鉄 (mg)	1.8
亜鉛 (mg)	1.3
レチノール活性当量 (μg RAE)	23
ビタミン B ₁ (mg)	0.19
ビタミン B ₂ (mg)	0.26
ビタミン C (mg)	12
食物繊維 (g)	3.3
食塩相当量 (g)	2.3

食 品 名	1人当り 分量 (g)	調 理 法	
焼き豆腐	30.0	① 焼き豆腐は2 cm角に切る。 ② 糸こんにゃくは6~7 cmに切り、下ゆでする。 ③ 生しいたけは1 cm幅に切り、ぶなしめじは小房にわける。 ④ 白ねぎは1 cm幅の斜め切りにする。 ⑤ はくさいは軸を2 cm幅のそぎ切りに、葉を2 cmに切る。 ⑥ Aを合わせて煮立て①、②、③、④、⑤、さばを順に加え、あくを取りながら煮る。	
糸こんにゃく	35.0		
生しいたけ	15.0		
ぶなしめじ	10.0		
白ねぎ	25.0		
はくさい	40.0		
さば三枚おろし	50.0		
水	A 100.0		
砂糖			10.0
しょうゆ			15.0
酒			3.0

Memo

「じふ」とは、魚を使ったすき焼き風煮物のことで、尾鷲では「へか」とも呼ばれます。
 漁業が盛んな東紀州地方の人々は、献立に困ると「今日はじふにしようか」というほど定番の家庭料理として、食卓に上ります。

