

しょいめし

伊勢・志摩地区



栄 養 価 (1人当り)

エネルギー (kcal)	371
たんぱく質 (g)	11.5
脂質 (g)	5.2
カルシウム (mg)	42
マグネシウム (mg)	44
鉄 (mg)	1.2
亜鉛 (mg)	1.5
レチノール活性当量 (μg RAE)	64
ビタミン B ₁ (mg)	0.11
ビタミン B ₂ (mg)	0.09
ビタミン C (mg)	3
食物繊維 (g)	2.4
食塩相当量 (g)	1.0

食 品 名	1人当り 分量 (g)	調 理 法	
精白米	75.0	① 麦ごはんをかために炊く。 ② 鶏むね肉 (1cm 角) に薄口しょうゆで下味をつけておく。 ③ 干しいたけは戻して 5mm 角に切る。 ④ こんにゃく、にんじん、ごぼう、油揚げは 5mm 角に切る。 ⑤ 葉ねぎは小口切りにする。 ⑥ 釜に油をひき、②、③、④の順に炒め、Aでとっただし汁とBを加え、煮汁がほぼなくなるまで煮る。 ⑦ ⑥に⑤を加えてひと煮立ちさせて火を消す。 ⑧ ①に⑦を混ぜ込む。	
押麦	3.5		
水	110.0		
鶏むね肉	18.0		
薄口しょうゆ	1.0		
干しいたけ	1.5		
こんにゃく	9.0		
にんじん	8.0		
ごぼう	7.0		
油揚げ	7.0		
葉ねぎ	5.0		
油	0.9		
かつお節	} A		1.0
水			28.0
B調味料			
しょうゆ	5.5	砂糖	2.0
みりん	1.0	酒	1.0

Memo

「しょいめし」は、鳥羽市・志摩市の郷土料理です。鶏肉や野菜などを細かく刻み、調味料を加えて煮込んだ具を、炊いたごはん混ぜ込んで作ります。「しょい」とは、志摩市の方言で、「しょうゆ」のことです。仕上げに生しょうゆと葉ねぎを散らしてさっと混ぜるので、この名前がついたといわれています。

冠婚葬祭の時など、人が多く集まる時によく食べられています。

