

# 魚ごはん

## 尾鷲地区



### 栄 養 価 (1人当り)

エネルギー (kcal)	320
たんぱく質 (g)	11.5
脂質 (g)	1.9
カルシウム (mg)	14
マグネシウム (mg)	34
鉄 (mg)	0.9
亜鉛 (mg)	1.3
レチノール活性当量 (μg RAE)	4
ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	0.12
ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	0.08
ビタミン C (mg)	1
食物繊維 (g)	0.4
食塩相当量 (g)	1.2

食 品 名	1人当り 分量 (g)	調 理 法
精白米	75.0	① Aでだしをとり、冷ましておく。 ② 洗米し、①110gを加えて浸漬する。 ③ かんぱち(1cm角)をBに漬け込んでしばらく置く。 ④ 葉ねぎは小口切りにする。 ⑤ ②に③を汁ごと加え、Cも加えて炊飯する。 ⑥ 炊き上がった④を混ぜて蒸らす。
だし用昆布	1.4	
かつお節	1.4	
水	135	
かんぱち(しお)	30.0	
しょうゆ	3.0	
酒	2.5	
葉ねぎ	2.0	
食塩	0.6	
みりん	2.0	

### Memo

尾鷲では、地元で水揚げされた魚で魚ごはんを炊きます。最もよく用いられるのは、地元で「しお」と呼ばれるかんぱちですが、鯛や太刀魚でもおいしくいただけます。

魚以外の具材は、ねぎだけのもの、にんじん、干しいたけ、ごぼうを入れたものと、家庭によりそれぞれの味があります。

