

さんばい

鳥羽・熊野地区



栄養価 (1人当り)

エネルギー (kcal)	64
たんぱく質 (g)	2.0
脂質 (g)	0.2
カルシウム (mg)	16
マグネシウム (mg)	12
鉄 (mg)	0.3
亜鉛 (mg)	0.2
レチノール活性当量 (μg RAE)	69
ビタミン B ₁ (mg)	0.04
ビタミン B ₂ (mg)	0.04
ビタミン C (mg)	8
食物繊維 (g)	1.7
食塩相当量 (g)	1.0

食品名	1人当り分量 (g)	調理法
干しいたけ	1.5	① 干しいたけは戻して干切りにする。 ② 板こんにゃくは1cm幅、2cm長さの薄切りにして下ゆでする。 ③ れんこんは干切りにして下ゆで、ごぼうはさがきにして下ゆで、にんじんは干切り、ゆでたけのこは干切りにする。 ④ かまぼこは1cm幅、2cm長さの薄切りにする。 ⑤ Aでだしをとり、Bで調味して①、②、③、④の順に加えて煮、煮汁をきって冷ます。 ⑥ Cの合わせ酢をひと煮立ちさせ、冷まして⑤を和える。
板こんにゃく	4.0	
れんこん	15.0	
ごぼう	5.0	
にんじん	10.0	
ゆでたけのこ	10.0	
かまぼこ	5.0	
かつお節	1.0	
水	50.0	
砂糖	1.0	
しょうゆ	2.0	
みりん	0.5	
食塩	0.2	
酢	10.0	
砂糖	7.0	
食塩	0.35	
ゆず果汁	0.5	

Memo

「さんばい」は、御浜町坂本地方他に伝わる料理で、いわゆる「煮なます」です。冠婚葬祭や行事などの際に作られています。

なますを煮ることにより日持ちさせるという、山間部に暮らす人々の知恵が伺えます。

魚を使用する場合は、寿司酢に御浜特産のみかんの果汁を絞って入れます。

鳥羽市小浜では酢さばなどの魚を用い、今も正月料理として作られています。

