

# しぐれごはん

## 桑名地区



### 栄養価（1人当り）

エネルギー (kcal)	316
たんぱく質 (g)	7.6
脂質 (g)	1.0
カルシウム (mg)	38
マグネシウム (mg)	29
鉄 (mg)	3.1
亜鉛 (mg)	1.5
レチノール活性当量 (μg RAE)	6
ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	0.07
ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	0.04
ビタミン C (mg)	0
食物繊維 (g)	0.4
食塩相当量 (g)	1.0

食品名	1人当り分量 (g)	調理法
精白米	80.0	《調理法 1》 ① ごはんを炊く。 ② 炊き上がったごはんに、あさりしぐれを混ぜ込む。  《調理法 2》 ① 洗米し、30分以上浸漬する。 ② ①にあさりしぐれを混ぜてごはんを炊く。
水	120.0	
あさりしぐれ	13.0	

### Memo

木曾三川の河口にある桑名は、淡水と海水が程よく混ざることから貝のよい漁場となっています。

桑名名産の蛤を保存できるよう煮た佃煮に「時雨蛤」と名付けたのは、松尾芭蕉の弟子の各務支考です。時雨が降る時期に蛤が最もおいしくなることから名付けられたといわれています。後には、あさりやしじみで作られることも多くなり、あさりしぐれをごはんに混ぜた「しぐれごはん」は、給食で大人気です。

