

# 肉ごはん

## 四日市地区



### 栄養価 (1人当り)

エネルギー (kcal)	425
たんぱく質 (g)	14.5
脂質 (g)	9.2
カルシウム (mg)	19
マグネシウム (mg)	37
鉄 (mg)	2.1
亜鉛 (mg)	3.0
レチノール活性当量 (μg RAE)	14
ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	0.12
ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	0.13
ビタミン C (mg)	4
食物繊維 (g)	1.1
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 麦ごはんを炊く。 ② 葉ねぎは小口切りにする。 ③ Aを煮立て、牛肉を煮る。 ④ ③に火が通ったら、②を混ぜて火を止める。 ⑤ 炊き上がったごはんに、④を煮汁ごと入れて混ぜ込む。
押麦	4.0	
水	115.0	
葉ねぎ	12.0	
牛肉薄切り	45.0	
たまりしょうゆ } A	7.0	
砂糖	3.0	
酒	3.0	

### Memo

「肉ごはん」は、四日市地区の郷土料理です。人が集まったときや、お祭りの後など、特別なときに食べられています。たまりしょうゆと砂糖で甘辛く炊いた牛肉をたっぷり使う「肉ごはん」は、明治時代から作られ、みんなで協力して農作業をした後に食べていました。貧しい生活の中で、助け合いの精神を大切にしてきた人々の絆をより深めるための特別な贅沢ごはんとして食べられてきた郷土料理です。

また、「肉ごはん」は炊き込みご飯の一種で、松阪を中心とした中南勢地方では炊き込みご飯と言えば牛肉を入れることが一般的です。

