

そうめんぬた

鈴鹿地区



栄 養 価 (1人当り)

エネルギー (kcal)	78
たんぱく質 (g)	4.1
脂質 (g)	0.6
カルシウム (mg)	20
マグネシウム (mg)	12
鉄 (mg)	0.4
亜鉛 (mg)	0.3
レチノール活性当量 (μg RAE)	13
ビタミン B ₁ (mg)	0.03
ビタミン B ₂ (mg)	0.02
ビタミン C (mg)	3
食物繊維 (g)	0.9
食塩相当量 (g)	0.9

食 品 名	1人当り 分量 (g)	調 理 法		
そうめん (乾)	10.0	① そうめんは5cmに切り、かためにゆでて水にとる。 ② するめいか短冊は手早くゆでて冷ます。 ③ 葉ねぎは2cmに切ってさっとゆで、冷まして水けをきる。 ④ 焼きかまぼこは短冊に切って蒸し(またはゆで)、冷ます。 ⑤ 釜にAを合わせてひと煮立ちさせ、冷ます。 ⑥ ⑤で①~④を和える。		
するめいか短冊	10.0			
葉ねぎ	10.0			
焼きかまぼこ	5.0			
白みそ	A		5.0	
みりん				1.0
砂糖				3.0
酢				1.0
すりごま				0.3

Memo

「そうめんぬた」は、100年以上前にそうめん工場があった国府地区平野町で生まれたといわれています。

そうめんを伸ばし乾燥させるために竿にかける際、U字に曲がった「ふし」と「バチ」といわれる部分ができます。それらを使った料理が「そうめんぬた」で、法事や人が大勢集まったときに食べられていました。現在でも、高齢者のいる複合家庭では日常食として食べられています。

