

山の神大根

鈴鹿地区



栄養価 (1人当り)

エネルギー (kcal)	96
たんぱく質 (g)	6.1
脂質 (g)	4.7
カルシウム (mg)	136
マグネシウム (mg)	42
鉄 (mg)	1.5
亜鉛 (mg)	0.7
レチノール活性当量 (μg RAE)	12
ビタミン B ₁ (mg)	0.08
ビタミン B ₂ (mg)	0.06
ビタミン C (mg)	16
食物繊維 (g)	2.4
食塩相当量 (g)	1.2

食品名	1人当り分量 (g)	調理法
だいこん	70.0	① だいこんは、6 cm長さに切ったものを6切程度の薪割りにし、串が通るくらいまでゆでる。 ② 厚揚げは油抜きして2 cm角に切る。 ③ 白ねぎは4 cmに切る。 ④ 葉ねぎは4 cmに切る。 ⑤ Aでとっただしにしょうゆを加え、①、②を煮る。 ⑥ だいこんがやわらかくなったら③を加えてさらに煮る。 ⑦ ⑥がやわらかくなったら④を加え、ひと煮立ちしたら火を止めてそのまま冷まし、味を含ませる。
厚揚げ	40.0	
白ねぎ	40.0	
葉ねぎ	8.0	
かつお節	1.0	
水	60.0	
しょうゆ	8.0	

Memo

この料理は、鈴鹿地区で作物の収穫までの人々の労をねぎらい、これから訪れる冬ごりの生活を助け合って過すために皆が集まって作られるもので、質素な中にも心の通った郷土食として愛されています。

農家では大根は二つ割程度に大きく切って、じっくりと煮込んだようです。

