

# 三重県の産物を生かした郷土料理、伝承料理

献立名	ごはん 牛乳 さんまの照り煮 さんばい 大根とわかめのみそ汁	
-----	--------------------------------------------	--

献立名	食品名	1人当たり 純使用量 (g)	調理法	
ごはん	米	80	(さんまの照り煮) ①釜に水、酒、酢、しょうがさんまを入れ50分煮る。 ②砂糖、しょうゆ、みりんを加えさらに40分煮る。	
牛乳	牛乳	206		
さんまの 照り煮	さんま	40		
	水	26		
	酢	3		
	しょうが	2		
	砂糖	3		
	濃い口しょうゆ	4		
	酒	3		
みりん	2.5			
さんばい	干しいたけ	0.6	(さんばい) ①しいたけはもどして千切り、他の材料は、短冊にする。 ②れんこん、たけのこごぼうは下ゆでし、こんにやくは塩もみをする。 ③削り節でだしをとり、Aの調味料を煮立てる。 ④かまぼこ以外の材料を入れて煮る。 ⑤かまぼこを加えて煮る。 ⑥⑤の汁を切って冷ます。 ⑦⑥をBを合わせた甘酢で和える。	
	れんこん	5		
	たけのこ	5		
	にんじん	5		
	ごぼう	5		
	こんにやく	7		
	かまぼこ	7		
	A {	削り節		0.5
		水		15
		砂糖		1
		濃い口しょうゆ		0.5
	B {	みりん		0.5
		塩		0.05
		酢		3
砂糖		2		
大根とわか めのみそ汁	ゆず	0.1		
	煮干し	2	(大根とわかめのみそ汁) ①煮干しは30分ほど水につけてからゆっくり沸騰させ、5~6分煮立て取り出す。 ②大根、油揚げは短冊切りにし、①に加えて煮る。 ③わかめを加える。 ④みそ、小口切りにしたねぎを加える。	
	水	120		
	大根	30		
	油揚げ	3		
	わかめ	0.05		
みそ	10			
ねぎ	3			

## 栄養量

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (g)	ビタミン				食物繊維 (g)
								A (μg)	B <sub>1</sub> (g)	B <sub>2</sub> (mg)	C (mg)	
655	23.9	19.7	2	393	79	2.1	2.7	246	0.19	0.48	10	3.5

## 《献立について》

### <さんばい>

「さんばい」は、御浜町阪本地区に伝わる郷土料理です。冠婚葬祭や人が集まる時は必ず作られている煮なますです。

名前の由来は定かではありませんが、「三杯もおかわりしてしまうほど美味しい」という説があります。

この料理のポイントは、塩さんまを寿司酢につける際、この酢の中に御浜町の特産物である、みかんの果汁（季節ごとに、摘果みかん、さん酢みかん、ゆず、かぼす等）を搾って入れることです。果汁を入れることにより、味がまるやかになり風味や香りが格段と増します。

給食で提供する場合には、生魚を使用することが出来ない為、塩さんまの代わりに「かまぼこ」を使用しました。

本来は、材料（塩さんまの寿司酢漬け以外）をだし汁の中に入れて煮た後（シャキシャキ感の歯ごたえを出す為にサッと煮る）一旦汁を切って冷まし、その後再び煮汁の中に漬け込み（この時さんまの寿司酢漬けを汁ごと加える。）十分味がしみこんだものを食べます。

御浜町内でもこの地域以外作られていません。なますを煮ることにより日持ちをさせるという山間部に暮らす方の知恵が伺えます。

## 《参考》

### <御浜町の概要>

本町は、三重県南部に位置し、熊野灘や紀伊山地など豊かな自然に恵まれています。平成16年7月熊野古道を含む「紀伊山地の霊場と参拝道」は世界遺産に登録されました。本町には、山間部を歩く横垣峠や風伝峠の熊野古道があり、七里御浜沿いの海岸部を歩く浜街道の熊野古道もあります。

四季折々の美しい表情を見せる七里御浜海岸は、21世紀に残したい「日本の自然百選」や「日本の渚百選」「白砂青松百選」に選定されています。

また、温暖な気候にも恵まれ、古くから野生のみかんが随所にあります。この温暖多雨な気候はみかんの栽培に適し、明治時代に入り地域の産業として本格的に栽培が始まりました。

本町のみかんは南国の太陽と黒潮に生まれ、温州みかんをはじめとして、ハウスみかん、ぼんかん、デコポン、カラ・マンダリン、セミノール、甘夏みかん等四季を通じて多種類のみかんが栽培され、いろんな味わいを楽しめるため『年中みかんのとれる町』と言われるようになりました。

地域の特産物であるみかんを利用した「さんばい」は、郷土料理として末永く伝承していきたい一品です。