

三重県の産物を生かした郷土料理、伝承料理

献立名	牛乳 しぐれご飯 沖ぎす団子のちゃんこ鍋 まこもたけのきんぴら 多度豆	
-----	---	--

献立名	食品名	1人当たり 純使用量 (g)	調理法
牛乳	牛乳	206	
しぐれご飯	米 麦 あさりしぐれ たまりしょうゆ	85 5 10 0.3	① あさりしぐれ、たまりしょうゆを加えてご飯を炊く。
沖ぎす団子の ちゃんこ鍋	沖ギスつみれ 大根 にんじん 干しいたけ エリンギ りょくとうもやし 白菜 ねぎ 油揚げ ガラスープ みりん 白みそ うすくちしょうゆ 削り節 水	30 28 12 0.5 6 12 46 5 5 0.6 2 7 1 1 170	① しいたけは洗って、ぬるま湯の中でもどし、切る。 ② 削り節とこんぶでだしをとる。 ③ だし汁に①のもどし汁を加え、大根、にんじんを加えて煮る。 ④ 大根に火が通ったら、沖ギス団子、①のしいたけ、エリンギ、油揚げ、もやし、白菜の軸を加えて煮る。 ⑤ ガラスープ、みりん、少量のだし汁で溶いた白みそを加え、うすくちしょうゆで味をととのえる。 ⑥ 白菜の葉、ねぎを加えて煮る。
まこもたけの きんぴら	鶏肉 まこもたけ水煮 つきこんにやく ピーマン 茎わかめ ごま ごま油 砂糖 みりん こいくちしょうゆ	8 35 18 10 0.5 1 1.2 2 1 4	① ごまを炒って香りをだす。 ② 茎わかめは何度か水を変えて塩抜きする。 ③ つきこんにやくは塩もみした後、多めの熱湯でゆでる。 ④ 釜にごま油を熱し、鶏肉、まこもたけ、②の茎わかめ、つきこんにやく、ピーマンの順に加えて炒める。 ⑤ 材料に火が通ったら、砂糖、みりん、しょうゆで味をととのえ、①のごまを加えて炒める。
多度豆	多度豆 (八壺豆)	20	① グループごとに袋に入れて配缶する。

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 ₁ (g)	B ₂ (mg)	C (mg)	
721	29.8	16.9	3.0	450	211	4.5	3.5	215	0.22	0.38	13	5.8

《献立について》

この献立は、桑名市にある特別支援学校で実施されました。

<しぐれごはん>

桑名市の名物である「あさりしぐれ」と一緒に炊き込んだ「しぐれご飯」は、給食でも人気のメニューです。桑名市の学校給食でも定期的に提供する定番メニューで、あさりしぐれを炊きあがったご飯に混ぜ込む形で実施しています。

～しぐれについて～

木曾三川の河口にある桑名は淡水と海水がほどよく混ざり、貝のよい漁場です。桑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言われています。

<沖ギス団子のちゃんこ鍋>

三重県産の沖ぎす、にんじん、大根、白菜、油揚げを使用した地場産物盛りだくさんの白みそ仕立ての鍋です。

<まこもたけのきんぴら>

菰野町の名前の由来になったとも言われている「まこもたけ」を使用したきんぴらです。

<多度豆（八壺豆）>

多度峡の水しぶきをかたどったお菓子です。多度詣りのみやげものとして親しまれている八壺豆は、名勝八壺峡（多度峡）の名を冠したものです。今から 240 年ほど昔、八壺峡みそぎ滝前の茶店の老婆が片手間に創り始めたと言われています。その形はみそぎ滝に輝く銀色の水滴を形どったもので、中に大豆が入ったきな粉の豆菓子です。大豆を軸にきな粉を何度もまぶし、白砂糖で包みこんだ素朴な豆菓子です。一口サイズで食べやすく、口に含んだ時に素朴で何ともいえない懐かしさを覚えるとともに、ほっこりとした甘さがくせになります。

《参考》

<桑名市の概要>

桑名市は三重県の北部、木曾・長良・揖斐の三大河川が注ぐ伊勢湾最奥部に位置しています。西に鈴鹿、北に養老の山並、東に濃尾平野が広がる、水と緑豊かな自然環境のもと、江戸時代から東海道五十三次の宿場町・城下町・湊町として栄えてきました。今でも高速道路や国道、鉄道など主要幹線が集中する交通の要衝として発展を続け、名古屋市から 25 キロの圏内に位置していることから、同市のベッドタウンとして宅地開発が進んでいます。気候は太平洋側気候で温かな一方、冬は日本海側から流れてくる雪雲の影響で大雪に見舞われることもあります。