


# 三重県の産物を生かした郷土料理、伝承料理

献立名	米飯 牛乳 いわしの煮付け なばなのごまあえ 僧兵汁	
-----	----------------------------------	--

献立名	食品名	1人当たり 純使用量 (g)	調理法
米飯	精白米	70	(いわしの煮付け) ①生姜は洗って薄くスライスする。 ②調味料、生姜を合わせて煮立て、いわしを煮る。  (なばなのごま和え) ①野菜は洗って、なばなは3cm長さ、白菜は2cm幅に切る。 ②調味料は合わせて煮立て、冷却する。 ③野菜は茹でて冷却し、しぼる。 ④野菜を合わせた調味料とごまで和える。  (僧兵汁) ①野菜は洗って、にんじん、大根、れんこんはいちょう切り、ごぼうはささがき、里いもは一口大、青ねぎは小口切り、にんにくはみじん切り、油あげは短冊切りにする。 ②湯をわかし、ガラスープとにんにくを入れ、豚肉を煮る。 ③青ねぎ以外の野菜、油揚げを順に加えて、煮る。 ④みそを溶いて調味し、青ねぎを加える。
	麦	3.5	
牛乳	牛乳	206	
いわしの煮付け	いわし (加圧冷凍)	40	
	生姜	1.5	
	しょうゆ	3	
	砂糖	1	
	酒	2	
	みりん	2	
なばなのごま和え	なばな	20	
	白菜	20	
	すりごま (白)	2	
	砂糖	1	
	しょうゆ	2	
僧兵汁	豚肉スライス	15	
	にんじん	5	
	れんこん	5	
	ごぼう	5	
	大根	15	
	里いも	10	
	たけのこ (千切り・缶)	10	
	油揚げ	3	
	にんにく	0.5	
	赤みそ	4	
	白みそ	4	
	ガラスープ (チキン・ポーク)	6	
	青ねぎ	5	

## 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)	
640	29.2	19.3	1.8	522	94	2.6	3.1	281	0.66	0.60	35	3.6

## 《献立について》

### <僧兵汁>

僧兵汁は、湯の山温泉で有名な菰野町の郷土料理で、もとは「僧兵鍋」という鍋料理です。今から450年位前、湯の山にある三岳寺で修行をしていた僧兵たちが、織田信長がこのお寺に攻めてきたときに対抗して戦った折、スタミナ食として食べたのが始まりとされています。イノシシやシカ、ヤマドリなどの肉に季節の野菜を取り入れた鍋料理ですが、給食では代わりに豚肉を使用して作っています。食べると体がポカポカして暖まります。

現在は、菰野町で僧兵祭りを開催した際に、僧兵汁が振る舞われています。

### <なばな>

「なばなのごま和え」に使用したなばなは、菰野町産のものを使用しました。

三重県はなばなの生産量が日本一です。三重県北部の桑名市（旧長島町）のなばな栽培の歴史は古く、もとはナタネ油の主要な産地として江戸時代には「江戸の灯りは伊勢で持つ」といわれたほどだったそうです。

昭和30年代にこの新芽を市場に出荷したところ非常に好評であったことから、昭和40年代に商品名を「なばな」に統一し、農協による共同販売が開始されました。花を食べる習慣は全国各地にあります。茎と若葉を食べるのは、三重県北部が始まりとなります。

## 《参考》

### <菰野町の概要>

菰野町は三重県の北部に位置し、四日市市と隣接する人口約4万人の町です。10km四方のほぼ正方形をしており、西部には御在所岳などの山々を連ねる鈴鹿山脈、東部には住宅地や農地などが広がっています。鈴鹿山麓には湯の山温泉郷を抱え、温泉郷から鈴鹿国定公園の中心に位置する御在所岳山頂までロープウェイが運行するなど、観光地の面も持ち合わせています。

自然豊かな菰野町の田畑では米を中心に大豆やその他の野菜など、多くの農作物が作られています。