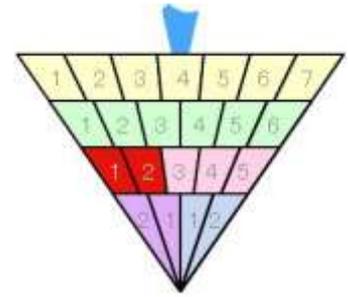


海田町



食事バランスガイドでは



さつまい

【材料（4人分）】

このしろ…3匹（約400g）

中味噌…大さじ3

だし汁…3.5カップ

こんにやく…60g

塩…少々

ねぎ…50g

ごはん…500g

【作り方】

- ① このしろは、うろこをとり、塩少々をふりかける。焼いて身をほぐし、すり鉢ですりつぶす。
- ② すり鉢の中に味噌を入れてよく混ぜる。だし汁は、火にかけて作っておき、そのだし汁をトロリとなるまで（少しずつ）入れる。
- ③ こんにやくは、4枚にうすくおろし、3cm程度の短冊切りにし、空炒りし、塩少々で薄味をつける。
- ④ すり鉢の中に、こんにやく、ねぎのみじん切りを入れて混ぜる。
- ⑤ 熱いごはんにかけていただく。

《料理のポイント》

このしろの代わりにアジを使ってもいいです。

好みによって唐辛子をかけてもいいです。

《いわれ》

宿場町だった海田町に参勤交代の時に来た、薩摩（現在の鹿児島県）の下級武士が自炊したものが、その起こりだとされています。

「汁」とついていますが、粘りのある、あんかけご飯のようなものです。

栄養成分（1人分）

エネルギー408kcal、たんぱく質24.5g、脂質9.6g、炭水化物52.2g、塩分2.8g