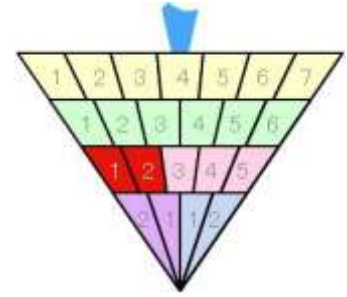


呉市



食事バランスガイドでは



じょうやまに 城山煮

【材料 (4人分)】

大豆…450g	かえりいりこ…150g	砂糖…130g
酒…1/2 カップ	しょう油…1/2 カップ	ごま…50g

【作り方】

- ① 大豆を一晩水に浸け、半日乾かす。
- ② 大豆を最初は強火で揚げ、大豆が浮いてくると弱火でじっくりカリカリになるまで揚げる。
- ③ いりこは軽く油通しする。砂糖・しょうゆ・酒を混ぜ合わせ煮詰める。
- ④ ③に大豆といりこを絡ませる。
- ⑤ 好みで山椒を入れ、仕上げにごまを振って出来上がり。

《いわれ》

呉市郷原地区を見下ろす岩山「じょうやま城山」が名前の由来といわれています。

《特産品》

かえりいりこは、ちりめんじゃこが少し成長したかたくちいわしの幼魚で、煮干よりも小さいものです。

呉市音戸町沖で多くとれる特産品です。

栄養成分 (1人分)

エネルギー175kcal, たんぱく質 13.7g, 脂質 6.9g, 炭水化物 14g, 塩分 1.1g