


地場産物を使用した料理および献立事例

1. 郷土料理や特産物を活用した料理

No.	料理名	小松菜とゆばの煮びたし														
	<p>(材料 1人分)</p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>こまつな</td><td style="text-align: right;">35g</td></tr> <tr><td>もやし</td><td style="text-align: right;">15g</td></tr> <tr><td>干しゆば</td><td style="text-align: right;">2g</td></tr> <tr><td>本みりん</td><td style="text-align: right;">0.5g</td></tr> <tr><td>薄口しょうゆ</td><td style="text-align: right;">1.5g</td></tr> <tr><td>水</td><td style="text-align: right;">5g</td></tr> <tr><td>だしかつお</td><td style="text-align: right;">0.2g</td></tr> </table>	こまつな	35g	もやし	15g	干しゆば	2g	本みりん	0.5g	薄口しょうゆ	1.5g	水	5g	だしかつお	0.2g	
こまつな	35g															
もやし	15g															
干しゆば	2g															
本みりん	0.5g															
薄口しょうゆ	1.5g															
水	5g															
だしかつお	0.2g															
<p>(作り方)</p> <p>こまつなは3cm長さに切る。 だしかつおでだしをとる。 鍋にだし汁、薄口しょうゆ、みりんを入れて煮立て、ともやしを加えて煮る。 仕上げに、ゆばを上からふり入れ、ひと煮たちさせる。</p>																

〔栄養価 エネルギー： 19kcal 蛋白質： 1.9g 脂質： 0.6g〕

大津市の特産物「比叡ゆば」

比叡ゆばは、およそ1200年前、比叡山延暦寺の最澄というお坊さんが、中国から仏教とともに伝えたとされています。延暦寺のお坊さんが修行をされている「宿坊」という所で精進料理によく使われています。

お肉を食べないお坊さんにとって、大豆から作られるゆばは、とても貴重なたんぱく源です。

滋賀県認証環境こだわり農産物「小松菜」

大津市には、滋賀県認証環境こだわり農産物の小松菜が栽培されています。環境こだわり農産物とは、
 化学合成農薬・化学肥料を通常の半分以下に減らす。
 琵琶湖をはじめとする環境に配慮した農業技術を用いる。

生産記録を記帳する。
 などの条件で栽培された農産物のことをいいます。

