


No.	料理名	里芋のみそ煮	
	(材料 1人分)		
	さといも 60g にんじん 10g 豚肉 15g こんにゃく 15g 焼きちくわ 8g	みそ 8g 三温糖 2.5g 本みりん 1.1g だしかつお 2g 水 32g	
(作り方) だしかつおでだしをとる。 にんじんはいちょう切り、ちくわは輪切り、豚肉は3cm幅に切る。 こんにゃくは1.5cmのサイコロ切りにして茹でる。 豚肉を炒め、少々調味料(分量内)で味付けをし、取り出しておく。 だし汁に、にんじん、さといもを入れて煮込む。やわらかくなったら、こんにゃく、ちくわを加え調味料を入れて煮る。 を戻し入れ、全体に味をととのえる。			

[栄養価 エネルギー：111kcal 蛋白質：6.6g 脂質：1.9g]

里芋

「里芋」という名前は、山芋に対して里で作る芋というのが由来です。古くは家芋と呼ばれ、これらは当時のいも類の代表でした。そのため、様々な農耕儀礼と結びついており、各地に里芋にまつわる風習や行事が残っています。滋賀県では野洲市御上神社の「ずいき祭」、日野町熊野神社の「芋競べ祭」があります。

また、「雑煮」の中に里芋を入れる地域も多く、ハレの膳で餅や里芋で祝うということは、里芋も餅と同じくらい大切な食べ物であったということだと考えられます。

