

地場産物を使用した料理および献立事例

県内各地で採れる産物を使って、古くから伝えられている料理



滋賀の郷土料理 1 - No.

しじみとわけぎのぬた



材料 1人分

むきしじみ	15 g
酒	1 g
かまぼこ	10 g
わけぎ	35 g
にんじん	8 g
みそ	6 g
砂糖	2.5 g
酢	2 g
溶きがらし	0.5 g

作り方

むきしじみは洗って酒炒りし、冷ます。

かまぼこは薄いいちょう切りにして蒸す。

わけぎは3 cm位、にんじんは細めの短冊に切り、それぞれ茹でる。

材料をよく冷まし、水気を切る。

みそ、砂糖、酢、溶きがらしをよく混ぜ合わせて、材料を和える。

栄養価

エネルギー	55kcal
蛋白質	3.5 g
脂質	0.7 g



しじみは、貝の表面にたくさんの横縞があり縮んで見えるので、縮むが転じて「しじみ」と言われるようになったようです。夏は「土用しじみ」、冬は「寒しじみ」と言われ、夏と冬の2回も旬があります。しじみには鉄分やカルシウムが多く含まれています。