

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.

小あゆの煮付け



材料 1人分

小あゆ	25 g
しょうが	0.5 g
三温糖	1.5 g
酒	3 g
本みりん	2 g
濃口しょうゆ	2.5 g

作り方

しょうがはみじん切りにする。
鍋に調味料と を入れて煮立てる。
に小あゆを入れ、煮付ける。

栄養価

エネルギー	41 kcal
蛋白質	4.8 g
脂質	0.6 g

琵琶湖にいるあゆの仲間の内、その一生を湖で過ごす一群が「小あゆ」です。成長しても10cm前後にしかならないため、「小あゆ」とよばれています。古くから貴重な栄養源として、大切に食べられてきました。

