

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.

赤こんにやくの田楽



材料 1人分

赤こんにやく	20 g
薄口しょうゆ	1 g
本みりん	1 g
焼き豆腐	80 g
うずら卵	30 g
葉ねぎ	2.4 g
にんじん	8 g
ごま油	1.5 g
みそ	9 g
三温糖	7 g
本みりん	3 g
水	10 g

作り方

赤こんにやくは一口大に切って茹でこぼし、薄口しょうゆ、みりんで煮て下味をつける。

焼き豆腐は4等分にして蒸す。

うずら卵は茹でる。

葉ねぎは小口切り、にんじんはみじん切りにする。

鍋にごま油を熱し、葉ねぎとにんじんを炒める。

に水溶きしたみそ、三温糖、みりんを入れ、よく混ぜながら煮る。

赤こんにやく、焼き豆腐、うずら卵を盛りつけ、上から をかける。

栄養価

エネルギー	197kcal
蛋白質	10.7 g
脂質	10.8 g

「田楽」は、田楽を踊る田楽法師の姿に似ていることから、この名が付いたといわれています。この「田楽」から「おでん」が生まれました。こんにやくの赤が華やかで、彩りがきれいです。

