

# 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.

# しよいめし



### 材料 1人分

精白米	80 g
強化米	0.2 g
鶏もも肉	20 g
油あげ	8 g
にんじん	10 g
干しいたけ	1 g
ごぼう	10 g
だし昆布	2 g
だしかつお	2 g
薄口しょうゆ	4 g
本みりん	1 g

### 作り方

米を洗う。  
鶏肉と戻した干しいたけは細かく切る。油あげは2つに切ってせん切り、にんじんはせん切り、ごぼうはさがきにする。  
だし昆布とだしかつおでだしをとり、調味料を入れて煮る。  
炊飯器にとを入れて炊き、炊きあがったら蒸らす。

### 栄養価

エネルギー	374kcal
蛋白質	10.3 g
脂質	6.1 g

「しよいめし」とは、しょうゆを使って炊いているという意味です。昔は、お祭りなどに出されていたことから、「わっしょい」の「しよい」をかけて名付けられたそうです。だし汁と調味料で具を煮て、煮上がったら米を入れて炊くという「湯立て方式」で、新旭（高島市）に伝わる昔ながらの方法です。

