

# 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.

# あめのいおごはん



### 材料 1人分

精白米	80 g
強化米	0.2 g
水	70 g
濃口しょうゆ	3.5 g
薄口しょうゆ	3.5 g
酒	2 g
本みりん	2 g
びわます	20 g
干しいたけ	1 g
油あげ	7 g
にんじん	7 g
ごぼう	7 g
葉ねぎ	5 g

### 作り方

びわますに酒をふる。

米を洗う。

調味料を合わせておく。

干しいたけはぬるま湯でもどしてせん切り、にんじんと油あげはせん切り、ごぼうはささがき、葉ねぎは小口切りにしておく。

にびわますを入れて煮る。

炊飯器に 、 、 を煮汁ごと入れて炊く。

蒸らし終わったら、魚の骨を取り、ほぐす。

### 栄養価

エネルギー	361 kcal
蛋白質	11.5 g
脂質	4.4 g

「アメノイオ」とは、卵をかかえたピワマスのことで、秋の新月の夜に、産卵のために河川に上がってきます。この時期の脂の落ちたピワマスをおいしく食べるために工夫された料理法です。湖南地方、湖西地方では、「アメノイオごはん」、湖北地方では「マスめし」と呼ばれています。

