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.⑭

しじみ汁

〈材料　１人分〉

しじみ	60ｇ
みそ	8ｇ
煮干し	2ｇ

〈栄養価〉

エネルギー	23kcal
蛋白質	1.8ｇ
脂質	0.7ｇ

〈作り方〉

① しじみは、浸るくらいの水に浸けて砂をはかせた後、貝殻をこすり合わせるようにして洗う。

② 煮干しでだしをとる。

③ だし汁を沸騰させてしじみを入れ、貝が開くまで煮る。

④ みそで味をつけ、もう一度煮立てる。

「瀬田しじみ」は、琵琶湖や瀬田川の特産物として親しまれ、「しじみ汁」や「しじみめし」にしてよく食べられてきました。ふっくらとした貝の形と、はっきりとした表面のすじが特徴です。

滋賀県教育委員会事務局スポーツ健康課発行「まるごと“おうみ”学校給食献立事例集」より