

さばごはん



材料

材料 (4人分)	分量 (g)
米	2合
塩さば	100
ねぎ (小口切)	10
A	{
しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ1
水	2.2カップ



1人当たりの栄養量

エネルギー	347kcal
たんぱく質	9.7g
脂質	7.7g
カルシウム	15mg
鉄	1.2mg
ビタミンA	13 μgRE
ビタミンB1	0.09mg
ビタミンB2	0.17mg
ビタミンC	2mg
食物繊維	1g
食塩	1.5g
マグネシウム	28mg
亜鉛	1mg



下処理

○米は洗いをきっておく。



作り方

- ①塩さばは焼いて骨をとり、ほぐす。
- ②ご飯に①とAの調味料を入れて一緒に炊く。
- ③炊き上がったら、ねぎを入れる。



由来

昔熊野灘でとれた鯖は、塩をして吉野地方に持ち込まれた。鯖は、生き腐れすると言われるほど、鮮度が落ちやすいので、かなりの塩できつくしめたものであった。特に重労働である山仕事に従事する人が働いた後は、塩や脂がおいしく感じられるため、「鯖は鯛よりもおいしい魚」というほど好まれていたと伝えられている。

また、この鯖ごはんは、「極めて炊き良い、てっとり早いごっつお (ごちそう)」として、多くの人に食べものをふるまう祭りや葬祭時には欠かせない料理である。東吉野地域の鯖ごはんは、鯖を焼いてからごはんに炊き込んでいるため香ばしい香りでよりおいしさが増している。

料理のふるさと

