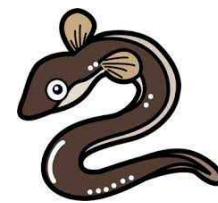


9月 広島県の郷土料理 【あなごめし】



今月の食育の日の献立は、「広島県の郷土料理」「あなごめし」を紹介します。

広島県の海では、あなごがたくさんとれます。このあなごを使った様々なあなご料理がありますが、中でも「あなごめし」は有名です。甘辛いたれをつけて焼いたあなごごはんの相性はぴったりです。

「あなごめし」は、今から100年以上前、山陽本線が開通した4年後の明治34年に、世界遺産の厳島神社への入り口である宮島駅で駅弁に登場したのがはじまりです。その後、全国に知られるようになりました。

『あなご(穴子)』は名前の通り、昼間は穴や岩の間にかくれていて、暗くなると穴からはい出して活動をはじめる夜行性です。ビタミンAが多く含まれていて、疲労回復や疲れ目などには最適です。

見た目はうなぎに似ていますが、味はさっぱりしています。

広島県の郷土料理「あなごめし」を味わってください。



令和4年9月20日(火)

広島県の郷土料理



材料	4人分量 (g)	作り方
【あなごめし】		
米	280	① 米は洗って浸水させ、ザルにあけて水気をきる。 ② 調味料とあなごのたれを合わせる。 ③ ①に②を加え、上にあなごをのせて炊く。 ④ 炊き上がったら、良く混ぜて蒸らす。 ⑤ 盛り付け後、仕上げにきざみのりを散らす。
味付きあなご	120	
酒	8	
みりん	8	
醤油	16	
砂糖	10	
刻みのり	適量	

