

# あいませ

## 中勢地区



### 栄 養 価 (1人当り)

エネルギー (kcal)	70
たんぱく質 (g)	3.2
脂質 (g)	3.1
カルシウム (mg)	42
マグネシウム (mg)	22
鉄 (mg)	0.5
亜鉛 (mg)	0.3
レチノール活性当量 (μg RAE)	35
ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	0.03
ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	0.03
ビタミン C (mg)	6
食物繊維 (g)	1.3
食塩相当量 (g)	0.7

食 品 名	1人当り 分量 (g)	調 理 法
干しいたけ	1.0	① 干しいたけを戻して千切りにする。 ② だいこん、にんじんは千切りにしてそれぞれゆでて冷ます。 ③ れんこんはいちょう切りにしてゆでて冷ます。 ④ つきこんにゃくはゆでる。 ⑤ 油揚げを千切りに、ちくわを半月に切る。 ⑥ Aでだしをとり、Bで調味して①、②、③、④、⑤、刻み昆布、いりごまの順に加えて煮、冷ます。 ⑦ Cで合わせ酢を作ってひと煮立ちさせ、冷まして⑥を和える。
だいこん	20.0	
にんじん	5.0	
れんこん	7.0	
つきこんにゃく	7.0	
油揚げ	8.0	
ちくわ	5.0	
刻み昆布	0.3	
いりごま	0.2	
かつお節	A } 0.6	
水		
砂糖	B } 0.8	
薄口しょうゆ		
酢	C } 5.0	
砂糖		3.0
食塩		0.3

### Memo

「あいませ」は、元々は法事の際に提供される料理でしたが、現在でも日本中いろいろな地域で郷土食として作られています。三重県においては、中勢地方では「にあいなます、」松阪周辺では「あいませ」と呼ばれ、凍りこんにゃくを使うのが特徴です。

また、伊勢では、大根と人参のなますに、しいたけや油揚げなどを煮て味付けした具材を混ぜ合わせて作られます。これは、お正月のおせちの残りを入れて作られたともいわれています。

