



町の郷土料理

ようまんま(鮭ごはん)

エネルギー 269kcal たんぱく質 10.7g 脂質 1.8g カルシウム 9mg 鉄分 0.8mg 塩分0.9g

材 料	1人分	4人分
米	75g	2合
鮭	25g	100g
醤油	小さじ1	大さじ1と1/2
A 酒	小さじ1	大さじ1と1/2
水	25cc	1/2カップ

作り方

- ① 米はといで30分以上水につけておく。
- ② 鮭は一口大に切ってAで煮る。
- ③ 鮭が煮えたら骨と皮を取って身をほぐす。
- ④ 米と鮭と煮汁を炊飯器に入れ、水を加えて普通に炊く。

料理の紹介

網元の家ふるまい料理。地引網を引いたあと、とれたての鮭でようまんまを炊き、食べたと言われています。学校給食にも登場し、子どもたちにも人気のメニューです。