



このレシピで使用している県産品

ろくべえ

料理の栄養価

エネルギー	67 kcal
たんぱく質	2.2 g
脂質	0.2 g
脂質(エネルギー比率)	3 %
カルシウム	32 mg
マグネシウム	5 mg
鉄	1.3 mg
亜鉛	0.1 mg
ビタミンA	6 μgRE
ビタミンB1	0.01 mg
ビタミンB2	0.07 mg
ビタミンC	1 mg
食物繊維	0.1 g
食塩相当量	1.2 g

材料(1人分)

ろくべえ	40 g
かまぼこ (3mm短冊切り)	10 g
ねぎ (小口切り)	3 g
うすくちしょうゆ	4 g
こいくちしょうゆ	1.5 g
みりん	0.8 g
さば節	1.5 g
まこんぶ	1.5 g
水	130 g

作り方

- 1 さば節とまこんぶでだし汁をとる。
- 2 だし汁を熱し、かまぼこを入れる。
- 3 調味料を加えて、味を調える。
- 4 ろくべえ、ねぎを加える。

ひとくちメモ

ろくべえは、島原の郷土料理です。ろくべえは、島原産のさつまいもを乾燥して、粉にしたものを使います。その粉を練って穴のあいた板(ろくべえおろし)に押しつけてゆであげて作っためんです。江戸時代に起こった普賢岳の噴火の影響と、もともとやせた土地ということもあり、島原では、その当時、作物がとれなくなりました。そこで、「六兵衛」という名主が、保存のきくさつまいもの粉を使っためん料理を考え、この飢えを乗り切ったそうです。ろくべえは、昔の人の知恵が詰まった料理です。

給食では…



「ろくべえ」を使った給食献立例(小学校)

大根めし・牛乳・ぶりフライ  
ほうれん草のごま和え・ろくべえ