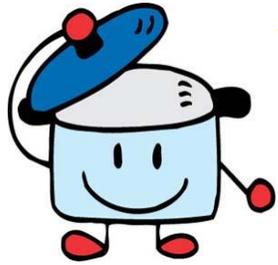


ふくやまの農林水産物を利用した地産地消メニュー



今回の食材は…ちりめんじゃこです！

「地産地消」とは、地域の食材をその地域で消費する（食べる）ことです。地域の農業や伝統的な食文化、豊かな自然環境を守り、継承することにつながります。

ちりめんじゃこの佃煮

材料（作りやすい分量）

ちりめんじゃこ	・・・	100g	
かつお節	・・・	50g	
白いりごま	・・・	25g	
塩昆布	・・・	25g	
A	しょうゆ	・・・	25ml
	みりん	・・・	50ml
	酢	・・・	50ml
	砂糖	・・・	50g



ごはんのおともに
ピッタリ!!

（100gあたりの栄養価）

エネルギー	216kcal
たんぱく質	19.5g
脂質	4.5g
食塩相当量	3.3g
カルシウム	161mg

作り方



- ① Aを鍋に混ぜ入れて火をつけ、沸騰したら火を止め冷ましておく。
- ② ちりめんじゃこ、かつお節、白いりごまをフライパンに入れて火をかけ、こげないように混ぜながら炒り、全体に火が通ったら火を止める。
- ③ ①に②と塩昆布を入れてよく混ぜて出来上がり。

☆☆ちりめんじゃこ☆☆



旬：6月中旬～9月下旬
主な産地：走島町

かたくちいわしの2cm前後の稚魚をゆでたものを「釜揚げしらす」といい、乾燥させたものを「ちりめんじゃこ」といいます。骨ごと食べられる小魚のため、カルシウムを多く含みます。

ちりめんじゃこそのものに味があるため、煮物や炒め物にしたり、そのままでもおいしく食べられます。

今回使用した
ちりめんじゃこ
の産地は…

走島町

