

昆布の炊き込みみご飯

材料 (4人分)

お米	3カップ
早煮昆布	10g
にんじん (小)	1本
油揚げ	1枚
インゲン	適量
A { しょう油	大さじ3
酒	大さじ2
塩	小さじ1



(一人分の栄養価)

エネルギー	476kcal	カルシウム	51 mg
たんぱく質	9.7 g	鉄	1.5 mg
脂質	2.8 g	コレステロール	Tr
炭水化物	97.8 g	食塩相当量	3.7g
ナトリウム	1,431 mg		

作り方

- ① お米は前もって洗い、ザルにあげておく。
- ② 昆布は、濡れふきんで汚れを取り、2cm位の幅で細切りにする。
にんじんも2cm位の長さの細切りにする。
- ③ 油揚げは、熱湯をかけ油抜きし、インゲンはさっと茹でて、共に細切りにする。
- ④ 米と昆布、にんじん、油揚げ、Aの調味料、水を合わせ炊く。
炊きあがったら、インゲンをごはんの上に散らして完成。



食材紹介

*横須賀の昆布は名産なの？

神奈川県での昆布養殖は、昭和40年代前半にマコンブの母藻を入手し種糸を生産したのが始まりで、その後、県水産試験場(現水産技術センター)で試験養殖が始められました。これらの試験により県内でも養殖できると分かり、昭和46年に横須賀の漁業者が昆布養殖を始めました。

また、北海道から昆布の種糸を横須賀市東部漁協が窓口となり、県内の漁協に配布し、県内の養殖が本格的に始まりました。

全国の生産量の約6割が北海道産ですが、神奈川県も全国4位と頑張っており、その中で横須賀市は県内生産量の8割を占め、名産品として出荷されています。