宗像の郷土料理

やぶつばきの咲く島、地島で採れる椿油を使って作る炊き込みご飯です。
一見するとかしわ飯ですが、椿油のうまみのおかげで、鶏肉が入っていないのにまるで入っているかのような味わい。

椿油ごはん

宗像市　健康づくり課
☎ 0940-36-1187
FAX 0940-37-3046

2010年度版

椿油ごはん（４人分）

材　料

- 米…２合
- ごぼう…10cm程度
- にんじん…２～３cm
- 干ししいたけ…２枚
- 《A》
  - ごま…小さじ１
  - 椿油…小さじ２
  - しょうゆ…小さじ２
  - 薄口しょうゆ…小さじ２
  - 塩…小さじ1/2

作り方

1. ごぼうはささがきにする
2. にんじんはみじん切りにする
3. しいたけは水でもどし、みじん切りにする
4. 米は洗って普通の水加減で、《A》と❶❷❸を入れて炊く

※郷土料理は各家庭に伝わる作り方や分量等があります。上記表示はあくまでも目安ですので、ご参考下さい。

栄養価計算（１人分）

- エネルギー/347(kcal)
- たんぱく質/5.4(g)
- 脂質/8.2(g)
- 食塩相当量/1.4(g)