

宇和島市の郷土料理 さつま



食品名	1人分量 (g)	下処理・切り方など
精白米	72	
米粒麦	8	
鯛	30	一口大の大きさがよい 3cmに切り、上白糖・しょうゆで下煮する
糸こんにゃく	20	
上白糖	0.8	
こいくちしょうゆ	1.5	
麦みそ	12	
上白糖	1.2	小口切り
いりごま	1	
葉ねぎ	2	
だし煮干し	1	
水	90	

それぞれの土地の恵みに麦みそを加えて作られる「さつま」は、新鮮な魚が手に入る宇和島市では鯛などの白身魚を使います。新鮮な魚が手に入りやすかった南予の山間部では「いりご」を使った「いりごさつま」が食べられていました。

「さつま」はもともとは漁師料理です。船の上で釣ったばかりの魚を濃い味噌汁に入れ、ご飯にかけて食べたのが始まりと言われています。昔は「ひや汁」と呼んでいましたが、「宇和島さつま」の名前で親しまれています。

簡単にできて、カルシウムが豊富で、食が進む。農繁期も食事づくりを受け持った女性には、ありがたい献立でした。

(本来の作り方)

- ① 白身の魚を焼いて、熱いうちに身をほぐす。
- ② みそと混ぜて、すり鉢でよくすってあぶる。
(炭火かガスの火で、きつね色になるまで2、3度繰り返す。)

- ③ だし汁は、身をほぐした後の骨でとる。
- ④ だし汁が冷えたら②に入れてすりのぼし、とろいとさせて味を調える。
- ⑤ こんにゃく(細かく短冊切り)に味つけをする。
- ⑥ 温かい麦飯に④のさつまをかけ、好みに応じてねぎの小口切り、みかんの皮のみじん切り、こんにゃくのをせていただく。

(栄養価)

エネルギー	382 Kcal
たんぱく質	13 g
脂質	5 g
カルシウム	45 mg
鉄	1.4 mg
食物繊維	2.7 g
食塩相当量	1.5 g

調理作業指示書

時間	作業手順	調理上のポイント	衛生管理のポイント
8:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">物資検収</div> <p style="font-size: small;">鯛は冷蔵庫へ入れる</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">野菜の洗浄</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">糸こんにゃく異物確認</div>		<ul style="list-style-type: none"> ・手指は清潔か ・検収時 専用容器に移し替える ・保存食は50g以上採取する ・鯛は常温放置しない ・野菜は十分な流水で3回洗浄する
9:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">切る</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">野菜の裁断</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">だし準備</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">下ゆでする</div>	<ul style="list-style-type: none"> ・野菜は、大きさをそろえて切る 	<ul style="list-style-type: none"> ・専用の包丁、まな板を使用する ・包丁、まな板の洗浄、消毒の確認 ・刃こぼれはないか
10:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">煮る</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">オーブン予熱</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">鯛を冷蔵庫からだす</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">オーブンで焼く 中心温度測定</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">だしをとる</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">糸こんにゃくを入れる</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">身をほぐす</div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> オーブンがなければ 焼き鯛ほぐし身を使用する </div> <ul style="list-style-type: none"> オーブン 設定の目安 ・40g~50gの切り身:180℃ 20分 ・一口大:170℃15分 	<ul style="list-style-type: none"> ・魚専用エプロンを使用する
11:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">鯛を入れる</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">調味(味噌)</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">ごま・ねぎを入れる</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">中心温度測定</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">配缶</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">保存食をとる</div>		<ul style="list-style-type: none"> ・中心温度の確認・測定・記録 ・75℃1分間以上の確認 ・使い捨て手袋を使用する。 <ul style="list-style-type: none"> ・容器・器具は清潔か ・中心温度の確認・測定・記録 ・75℃1分間以上の確認 ・配食用エプロンを着用する ・保存食は50g以上採取する