

# 東濃地方の郷土料理

郷土料理とは、その地域に根付いた産物を使い、その地域独特の調理方法で作られ、地域で広く伝承されている地域固有の料理のことを言います。

東濃地方では昔からよく米が作られ、郷土料理も米から作られるものが多くなっています。

- ・いももち
- ・からすみ
- ・栗おこわ
- ・栗きんとん
- ・五平餅
- ・へぼ料理 等



## <五平餅のいわれ>

昔、山仕事をする人たちが山で有り合わせのご飯をつぶして手元にある板きれに握りつけて焼き、味噌をつけて食べながら酒をくみ交わしたのが始まりと言われていています。また、携帯食として、弁当の代わりにしていたそうです。

## 1食あたり栄養価計算

### \*五平餅

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	飽和脂肪酸	食物繊維	食塩相当量
407kcal	7.1g	6.7g	35mg	1.1mg	0.82g	1.8g	2.7g

### \*白菜の和風温サラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	飽和脂肪酸	食物繊維	食塩相当量
125kcal	10.5g	7.2g	78mg	1.0mg	1.18g	1.3g	0.7g

### \*大根のポタージュ

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	飽和脂肪酸	食物繊維	食塩相当量
157kcal	3.7g	11.5g	80mg	0.2mg	5.35g	1.5g	1.6g