



★
県庁所在地
津市

10月

しょうへい 僧兵汁



三重県北部にある**三嶽寺**発祥の、お肉や季節の野菜を具とした味噌仕立ての汁物です。戦国時代、織田信長の侵略に対抗し僧が戦ったことで知られる三嶽寺。僧は肉食を禁じられていましたが、戦いに備え力をつけるため、**イノシシ**や**シカ肉**を入れ食べていました。毎年10月に、勇敢に戦った僧兵を称えるため行われる「**僧兵まつり**」で振舞われています。

材料(1人分)

豚肉	15g	干し椎茸	1.2g
乱切り里芋	10g	水(椎茸の戻し汁)	150g
大根	5g	味噌	8g
にんじん	5g	にんにく	0.5g
ささがきごぼう	5g	ガラスープの素	0.5g
れんこん	5g		

作り方

1. 大根、にんじん、れんこんはいちょう切り。干し椎茸は水で戻して干切り、にんにくはみじん切りにする。
2. 鍋に水(椎茸の戻し汁)とガラスープの素を入れ沸騰させ、にんにくと豚肉を加え煮る。
3. 豚肉の色が変わったら大根、にんじん、ごぼう、れんこん、椎茸、里芋を加え中火で煮る。
4. 具材が柔らかくなったら味噌を溶き入れ完成。

★おすすめ献立例★～三重県メニュー～ ごはん・とんてき・ちゃつ・僧兵汁

三重県ってどんなところ？

人口総数174万5,392人(令和4年5月1日現在)の三重県は、豊かな自然と海や山の幸に恵まれ、日本書紀において「**美し国(うましくに)**」と称されています。2016年には志摩市にて「**G7伊勢志摩サミット**」が開催されました。

皇室の御祖先天照大御神が祀られる「**伊勢神宮**」。2000年以上の歴史をもち、国内外から多くの参拝者が足を運びます。伊勢神宮と熊野三山を結ぶ「**熊野古道伊勢路**」はお伊勢参りの道として親しまれ、2004年には**ユネスコ世界遺産**に登録されました。

山頂まで通じるロープウェイが人気の「**御在所岳**」や、多くの文豪や歌人が通った「**湯の山温泉**」など豊かな自然を楽しめる一方、「**ナガシマスパーランド**」「**鈴鹿サーキット**」などアミューズメントパークも充実しています。



三重県の食文化

海岸線や山岳地帯、盆地など多種多様な地形をもつ三重県。各地域の特性を生かし、多くの特産品を持ちます。中でも「**伊勢えび**」「**松坂牛**」「**あわび**」はその代表で、三重県が認定する「**三重ブランド**」にも選ばれています。桑名から伊勢神宮へ続く参宮街道は旅人たちのための茶店が建ち並び、**餅文化**が発展しました。「**赤福餅**」を始め個性豊かな名物餅が生まれています。また、参拝客へ提供するために作られた「**伊勢うどん**」は、農産漁村の郷土料理百選に認定される、県を代表する郷土料理です。



三重県の給食情報

1食あたりの給食費(平均)	完全給食実施人数	実施率
小学校 243円	小学校 9万3,274人	99.4%
中学校 267円	中学校 3万2,626人	71.1%

(平成30年文部科学省)

