

雲仙市郷土食「自転車飯」が簡単に作れる！ ハイ カンタン カラダニイ

# 自転車飯の素

長崎県橘湾の新鮮なカタクチイワシを原料とした煮干（いりこ）、地元島原半島産のにんじん・ごぼう・しいたけを乾燥させた具材をあわせた「炊き込みご飯の素」です。

美味しい食事から、たんぱく質、カルシウム、ビタミンなどをバランスよくとりましょう。



## 自転車飯の作り方

### 【自転車飯の素 原材料】

長崎県橘湾産いりこ

島原半島産乾燥野菜（にんじん、ごぼう、しいたけ）

### 【作り方】

自転車飯の素 1袋（2合用 20g 入）

薄口醤油 大さじ2

米 2合

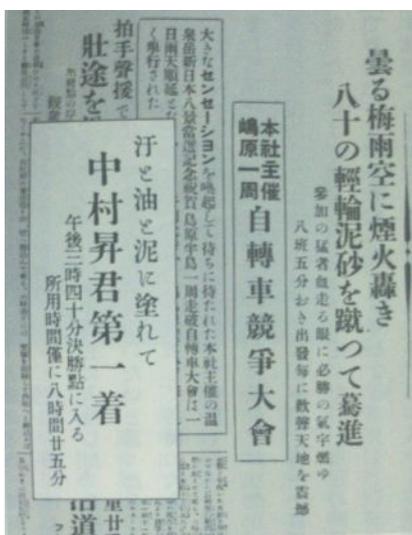
水 適宜

ご用意下さい

- ① 米をとき炊飯器の目盛り通り水をいれる
- ② 「自転車飯の素」と薄口醤油を加える
- ③ 炊飯器のスイッチを入れる
- ④ よくまぜて完成！



## 雲仙市郷土食「自転車飯」とは



昭和2年（1927年）毎日新聞社主催の日本新八景国民投票で、雲仙岳が1位となる。これを記念して、同年7月3日、長崎新聞社が島原半島一周自転車競走大会を主催。

南串山出身の中村昇選手（明治35年生：自転車競走選手として数々の大会で好成績を得る）は、県内外からの参加者80名のなか、2位と約40分差でみごと優勝し、南串山の県道沿いの応援は大変なものであったという。

このとき、取るものも取りあえず作った醤油飯（しよいめし）のおにぎりを、速いという意味も含まれて、「自転車飯」といった。

じてんしゃんごて はよ たくる しよいめし

（自転車のように速く炊ける醤油飯）

注）醤油飯とは、醤油と常備の煮干を入れる炊き込みご飯のこと

資料提供：土井菊子氏（続南串山町郷土誌編集者）