

# 郷土料理教室

## ～長崎市食生活改善推進員～

### ○おろし煮

材料4人分

さば(4切れ)	280g
酒	小さじ2
薄力粉	大さじ1・1/3
油	大さじ1・1/2
大根	200g
深ねぎ	1/2本
だし汁	200ml
みりん	大さじ1・1/3
薄口醤油	小さじ2
塩	小さじ1/5

<作り方>

- ① さばに酒をふり、薄力粉をまぶす。鍋を熱し、油を入れ、さばを焼く。
- ② 大根をすりおろし、裏漉し器の上に乗せ、水を切る。深ねぎは斜め切り。
- ③ 鍋にだし汁、Aを入れて煮たせ、①を並べ、ひと煮たちする。①の上におろし大根をのせ、煮汁をかけながら煮る。ねぎを加える。
- ④ 器に③を盛る。

1人分	エネルギー	266kcal
	たんぱく質	2.2g
	脂質	5.8g
	塩分	0.7g

### ○いも寄せ

材料8等分

さつまいも	200g
ごま	小さじ1・3/4
白玉粉	25g
薄力粉	40g
砂糖	50g
塩	小さじ1/6
生姜汁	小さじ2
油	小さじ1

<作り方>

- ① さつまいもは皮をむいて茹で、熱いうちにつぶす。ごまは炒って包丁で粗切りする。白玉粉は水で溶き、耳たぶくらいの固さにする。
- ② ①の材料にAを加え、よく混ぜ合わせる。
- ③ フライパンに油を熱し②の材料を流し、適当な厚さに伸ばし弱火でこんがり焼く。
- ④ 粗熱がとれたら8等分に切る。

1切れ	エネルギー	98kcal
	たんぱく質	1.0g
	脂質	1.1g
	塩分	0.1g

## ○めっぺ汁

材料4人分

鶏もも肉	80g
ごぼう	30g
人参	40g
大根	80g
こんにゃく	80g
里芋	80g
干し椎茸	(中) 2枚
揚げ豆腐	1/3丁
だし汁	4カップ
塩	小さじ1/5
A しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
片栗粉	小さじ2
水	大さじ1
小ねぎ	10g

<作り方>

- ① 鶏肉は細かく切る。
- ② ごぼうは皮をこそぎ、笹がきにし水に放つ。
- ③ 人参、大根は薄くイチョウ切り。  
里芋は5ミリ暑さのイチョウ切りにし、水でぬめりを取る。
- ④ こんにゃくは茹で、短冊切り。椎茸はひたひたの水で戻し干切り。揚げ豆腐は油抜きをして短冊切り。
- ⑤ 鍋に分量のだし汁を入れ里芋、豆腐以外の材料を入れて煮る。
- ⑥ ⑤に里芋、豆腐を加え煮る。Aで調味し、水溶き片栗粉を入れる。
- ⑦ 器に盛り、小口切りしたねぎを散らす。

1人分	エネルギー	120kcal
	たんぱく質	6.6g
	脂質	7.9g
	塩分	0.9g

## ○かつおと昆布の混合だし

出来上がり 約4カップ

水	5カップ
だし昆布	5g
かつお節	15g

<作り方>

- ① 鍋に分量の水、だし昆布を入れしばらくおく。
- ② ①を火にかけ沸騰直前に昆布を取り出す。  
かつお節を加え、弱火でしばらく煮る。
- ③ かつお節が沈んだら、だし汁を濾す。

## ○赤かぶの甘酢浸

※写真は白かぶで作っています(フロッキーを添えています)

材料4人分

赤かぶ	150g
塩	小さじ1/5
赤かぶの葉の茎	10cm
酢	大さじ1・1/3
A 砂糖	小さじ2
柚子の皮	小さじ1/2

<作り方>

- ① 赤かぶはイチョウ切りにし、塩をまぶし、しばらくおく。  
葉の茎は小口切り。  
柚子の皮をすりおろす。
- ② ①のかぶを軽く絞り、茎と一緒にAで和え、柚子をちらす。

1人分	エネルギー	22 kcal
	たんぱく質	0.4g
	脂質	0.1g
	塩分	0.3g