

「郷土料理」

◎令和4年度 長崎市食生活改善推進員◎

◎ゴーレン（長崎市）

【作り方】

材料（4人分）		
鶏むね肉（皮なし）	240g	
A	砂糖	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1
	酒	大さじ1
	生姜	10g
	こねぎ	5g
小麦粉	大さじ1	
サラダ油	適宜	
ミニトマト（4個）	40g	
サラダ菜（4枚）	20g	
キャベツ	80g	

- ① 鶏肉は観音開きにして、綿棒でたたき厚さを均等にする。生姜はすりおろして、こねぎは小口切りにする。
- ② キャベツは洗って千切りしておく。ミニトマトは洗って1/2に切り分ける
- ③ Aを合わせ、①を30分～1時間程つけて味を絡ませておく。
- ④ ②の水分をきり、両面に小麦粉をつける。
- ⑤ フライパンにサラダ油を1cmくらい注ぎ、低温の油（150℃以下）で10分程かけてじっくり揚げ焼きする。
- ⑥ 粗熱が取れたら、④をそぎ切りにして皿に盛り、千切りキャベツ、ミニトマトとサラダ菜を添える。



* 肉は切らずに低温の油でじっくり揚げます。肉の歯ごたえはしっかりとって柔らかいです。

1人分のエネルギー	152kcal
たんぱく質	14.8g
脂質	8.2g
食塩相当量	0.5g

◎にごみ（大村）

【作り方】

材料（4人分）		
茹でらっかせい（冷凍）	40g	
鶏肉（こま切れ）	60g	
ごぼう	40g	
にんじん	80g	
れんこん	40g	
里芋	100g	
こんにゃく	40g	
厚揚げ（1/3丁）	70g	
干し椎茸（2枚）	4g	
さやいんげん（4本）	20g	
細切り昆布	5g	
サラダ油	小さじ2	
A	水	100ml
	椎茸戻し汁	100ml
B	酒	大さじ1
	砂糖	大さじ1
	薄口しょうゆ	大さじ1
しょうゆ	小さじ1	

- ① らっかせいは殻をむき、湯をかけて塩抜きする。
- ② さやいんげんは、筋を取りサッと茹で1.5cm幅に切る。
- ③ こんにゃくは5分程茹で、厚揚げは湯通しする。
- ④ 干し椎茸は水で戻し、戻し汁はとっておく。
- ⑤ 細切り昆布はサッと洗ってザルにあげる。
- ⑥ ごぼう、れんこん、里芋は皮をむき、にんじんと③④の材料すべてを1.5cm角に切る。
- ⑦ 鍋に油を熱し、鶏肉を炒め、①⑤⑥も加えて炒める。Aを入れやわらかく煮る。
- ⑧ Bの調味料を入れてさらに中火の弱で、10分程煮る。いんげんを散らしひと混ぜし、器に盛る。

1人分のエネルギー	157kcal
たんぱく質	7.6g
脂質	8.5g
食塩相当量	1.1g

* 具材はすべて同じ大きさにします。他に大根、じゃが芋が入る場合もあります。



◎芋だんご（波佐見他）

材料（4個分）	
さつまいも	50g
A	
小麦粉	70g
バキソグパウダー	小さじ2/3
B	
水	50ml
砂糖	大さじ1.1/3
塩（1ふり）	0.1g

*8号ホイル



【作り方】

- ① さつまいもは皮をむき、1cm角に切りながら水にはなし、ザルにあげて水けをきる。
- ② Aを合わせて網などで、ふるっておく。
- ③ Bをボウルに溶かし①を入れて、②をふり入れながら混ぜる。
- ④ ホイルに③を流し入れ、蒸気の上だった蒸し器で10分程蒸す。

1個分のエネルギー	91kcal
たんぱく質	1.6g
脂質	0.3g
食塩相当量	0.1g

* 小麦粉とバキソグパウダーは、一緒にふるいにかけて。

◎びわゼリー（長崎市）

材料（4個分）	
びわ（8個）	320g
水	300ml
白ワイン	大さじ2
レモン汁（1/2個）	25ml
砂糖	大さじ4
ゼラチン（1袋）	5g
水	大さじ2



【作り方】

- ① びわは皮をむき、半分に切って種を取り、その都度レモン汁に絡めて色止めしておく。
- ② びわ、水、白ワイン、色止めに使ったレモン汁、砂糖を小鍋に入れて中火にかける。
- ③ 沸騰したらアクが出るので丁寧にすくい取る。
- ④ ③を弱火にし、15分程度煮る。
- ⑤ 分量の水でゼラチンをふやかしておく。
- ⑥ ④のびわをゼリー型に入れる。煮汁に⑤を入れ溶かし、型に流して粗熱が取れたら冷やし固める。

1人分のエネルギー	82kcal
たんぱく質	1.3g
脂質	0.1g
食塩相当量	0g

*びわは、アクをしっかりとることで美味しく仕上がります。

◎ぶどうゼリー★他の果物もしくは缶詰

材料（4個分）	
ぶどう（8個）★	320g
水	250ml
白ワイン	大さじ2
レモン汁（1/2個）	25ml
砂糖	大さじ4
ゼラチン（1袋）	5g
水	大さじ2



【作り方】

- ① ぶどうは湯剥きし、半分に切って楊枝で種を外す。
※湯剥き：小鍋にサッとくぐらせて水にとる。
- ② 分量の水でゼラチンをふやかしておく。
- ③ ②'、水、白ワイン、レモン汁、砂糖を小鍋に入れて中火にかける。
- ④ ③'に②'のゼラチンを入れて溶かし、沸騰寸前に火を止める。
- ⑤ ①'のぶどうを器に入れ④'を流し入れる。
- ⑥ 粗熱をとり冷蔵庫で冷やし固める。

1人分のエネルギー	86kcal
たんぱく質	1.4g
脂質	0.1g
食塩相当量	0g