

長崎の食文化

大村 支部

主食 主菜 副菜 デザート

料理名

つきあげ

さつまいもをふかして熱いうちにつぶし（棒でつく）、油で揚げて作ります。この作る工程における「つぶす（つく）」および「揚げる」ことから、これらの作業を合わせて『つきあげ』と呼ぶようになったと言われています。



<材料>	2人分
さつまいも	100 g
薄力粉	大さじ1
砂糖	小さじ1
黒ごま	小さじ1
サラダ油（揚げ油）	適量

☆写真は3人分です。

<一人当たりの栄養価>

エネルギー	149 kcal	たんぱく質	1.1 g
脂質	7.2 g	食塩相当量	0.0 g

<作り方>

- ① さつまいもは皮をむいて、一口大に切って蒸す。
- ② さつまいもが熱いうちに、丁寧につぶす。
- ③ ②に薄力粉と砂糖を加えよく混ぜ合わせ、さらに黒ごまを混ぜ合わせる。
- ④ 1個あたり約50 g（2人分の重量であれば2個）に分け、平たい円形に形を整える。
- ⑤ ④を両面がきつね色になるまでサラダ油で揚げる。