

長崎の食文化

北松 支部

主食

主菜

副菜

デザート

料理名

アルマド

日本の海外貿易窓口で西洋船が最初に入港した地である平戸の郷土料理で、ポルトガル語の「アルマード（武装する）」に由来されるのではないかとされています。
切った断面が華やかでくちや正月などのお祝いの席には欠かせないものです。



<材料>

2人分

| | |
|-----|------|
| ゆで卵 | 2個 |
| すり身 | 160g |
| 揚げ油 | 適量 |
| 食紅 | 少量 |
| 水 | 少量 |

<一人当たりの栄養価>

| | | | |
|-------|---------|-------|-------|
| エネルギー | 259kcal | たんぱく質 | 21.4g |
| 脂質 | 16.2g | 食塩相当量 | 0.4g |

<作り方>

- ① 卵を固ゆで（水から約12分）し、殻を剥いておく。
- ② 食紅をボウルに溶いておき、ゆで卵を入れてボウルを回しながら、前面に色を付ける。
- ③ 揚げ油の用意をする。
※すり身がなべ底に付かない程度のたっぷりの油を用意する。
- ④ ゆで卵の水気を拭き取り、片栗粉をつける。
- ⑤ すり身を二等分し、手のひらに丸く広げ、ゆで卵を均等な厚さになるように包み、熱した揚げ油の中に、そっと入れて揚げる。
- ⑥ 全体に揚げ色がついたら取り出し、油をきる。
- ⑦ 冷めたら、断面が見えるように切って盛り付ける。