

長崎の食文化

島原 支部

□主食 主菜 □副菜 □デザート

料理名	具雑煮
-----	------------

料理の解説
 島原半島で食される郷土料理で、具材や餅をたくさん入れて煮込んだ雑煮です。島原の乱の際、一揆軍の総大将であった天草四郎が、信徒たちと籠城した際に、農民たちとともに山や海から材料を集めて作ったことで誕生した、あるいは幕府の移民政策で移住してきた小豆島の移民によって具雑煮の原型が伝えられたなど、発祥のいわれは諸説あります。各家庭で入れる具材は大きく違うようです。

	<材料>		2人分	
	丸餅	6個 (210 g)	白菜	60 g
	鶏もも肉	60 g	れんこん	30 g
	かまぼこ	30 g	水菜	8 g
	ちくわ	15 g	だし汁	3カップ
	さつま揚げ	30 g	・昆布	4 g
	高野豆腐(乾)	8 g	・かつお節	10 g
	干し椎茸	10 g	薄口醤油	大さじ1
	卵焼き	50 g	みりん	大さじ1
	ごぼう	20 g	酒	大さじ1
	人参	20 g	食塩	適量
<一人当たりの栄養価>				
エネルギー	480 kcal	たんぱく質	21.0 g	
脂質	10.0 g	食塩相当量	3.9 g	

<作り方>

下ごしらえ

- ① 高野豆腐および干し椎茸を水で戻す。干し椎茸の戻し汁はだし汁で使うのでとっておく。
- ② 材料を切る。鶏もも肉は細切りに、かまぼこ、さつま揚げ、ちくわは薄切りにする。高野豆腐、しいたけ、卵焼きはうす切りにする。
- ③ ごぼうはささがきに、人参はいちょう切りにする。白菜は3cm幅にざく切り、れんこんは半月ぎりにする。水菜は一口大のざく切りにする。
- ④ 水2カップ(400 mL)で、昆布とかつお節のだし汁をとり、①の干し椎茸の戻し汁と水を加えて3カップ分に調整する。

具雑煮の調理

- ① 深めの鍋に④のだし汁を入れて火にかけ、鶏もも肉、ごぼう、人参、れんこん、椎茸を入れて煮る。
- ② ①の具材に十分に火が通ったら、かまぼこ、さつま揚げ、ちくわを入れ、薄口醤油、みりん、酒を加えて味を調え、白菜、高野豆腐を加える。味が薄い場合、食塩で味を調える。
- ③ 別の鍋で水で煮た餅と、水菜を入れ少し煮立てる。