

# 長崎の食文化


諫早 支部

主食

主菜

副菜

デザート

料理名	鼻はじき																														
<p>お盆、法事などに食べる精進料理のおもてなしでしたが、今では普通の食事としても出されています。食材を放射状に盛り付けることが一般的で、辛子酢みそをタレとして用います。そのタレが鼻をツーンとはじくぐらい辛子をきかせるので、“鼻はじき”と呼ばれています。</p>																															
	<p>&lt;材料&gt; 一皿分(5人分)</p> <table border="0"> <tr> <td>厚揚げ</td> <td>1/2丁 (100g)</td> </tr> <tr> <td>こんにゃく</td> <td>1/2枚 (125g)</td> </tr> <tr> <td>きゅうり</td> <td>50g</td> </tr> <tr> <td>さらしくじら</td> <td>50g</td> </tr> <tr> <td>ささみ</td> <td>2本 (86g)</td> </tr> <tr> <td>さやいんげん</td> <td>7本 (50g)</td> </tr> <tr> <td>人参</td> <td>50g</td> </tr> <tr> <td>えび</td> <td>5尾 (150g)</td> </tr> <tr> <td colspan="2">辛子酢みそ</td> </tr> <tr> <td>┌ 米味噌</td> <td>大さじ4</td> </tr> <tr> <td>┌ 練辛子</td> <td>小さじ2</td> </tr> <tr> <td>A 砂糖</td> <td>大さじ3</td> </tr> <tr> <td>┌ 酢</td> <td>大さじ3</td> </tr> <tr> <td>┌ 酒</td> <td>大さじ1/2</td> </tr> </table>			厚揚げ	1/2丁 (100g)	こんにゃく	1/2枚 (125g)	きゅうり	50g	さらしくじら	50g	ささみ	2本 (86g)	さやいんげん	7本 (50g)	人参	50g	えび	5尾 (150g)	辛子酢みそ		┌ 米味噌	大さじ4	┌ 練辛子	小さじ2	A 砂糖	大さじ3	┌ 酢	大さじ3	┌ 酒	大さじ1/2
	厚揚げ	1/2丁 (100g)																													
こんにゃく	1/2枚 (125g)																														
きゅうり	50g																														
さらしくじら	50g																														
ささみ	2本 (86g)																														
さやいんげん	7本 (50g)																														
人参	50g																														
えび	5尾 (150g)																														
辛子酢みそ																															
┌ 米味噌	大さじ4																														
┌ 練辛子	小さじ2																														
A 砂糖	大さじ3																														
┌ 酢	大さじ3																														
┌ 酒	大さじ1/2																														
<p>&lt;一人当たりの栄養価&gt;</p> <table border="0"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>147kcal</td> <td>たんぱく質</td> <td>14.3g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>3.4g</td> <td>食塩相当量</td> <td>1.1g</td> </tr> </table>			エネルギー	147kcal	たんぱく質	14.3g	脂質	3.4g	食塩相当量	1.1g																					
エネルギー	147kcal	たんぱく質	14.3g																												
脂質	3.4g	食塩相当量	1.1g																												
<p>&lt;作り方&gt;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 厚揚げ、こんにゃくは茹でて幅1cm、長さ5cmの薄い短冊に切る。</li> <li>② きゅうりも幅1cm、長さ5cmの薄い短冊に切る。</li> <li>③ さらしくじらは冷水で良く洗い水切りしておく。</li> <li>④ ささみは筋をとり、酒、塩少々を振り皿に入れラップを軽くして、5分蒸し、大きめに裂く。</li> <li>⑤ いんげんは色よく茹で、斜め2つに切る。</li> <li>⑥ 人参も幅1cm、長さ5cmの薄切りの短冊に切り、下茹でしておく。</li> <li>⑦ えびは背わたを取り、皮つきのまま塩少々を加えた熱湯で茹で、皮をむき、縦半分に切る。</li> <li>⑧ Aで辛子酢みそをつくる。</li> <li>⑨ 全ての材料を放射状に彩りよく盛り付け、⑧の辛子酢みそをつけていただく。</li> </ol>																															