


長崎の食文化

主食 主菜 副菜 デザート

壱岐 支部

料理名	ひきとおし																												
<p>ひきとおしは、客を座席に招き上げ（引き通し）でもてなしたところから、この名がつけました。大きな鍋で作り、皆で囲んで食べます。壱州豆腐は一般的な豆腐と比べると大きく、しっかりした食感で、大豆本来の味が濃く、残っているのが特徴です。壱州豆腐がない場合は普通の豆腐(200gほど)で大丈夫です。今回郷土料理を壱岐の特産品である焼酎を加えてアレンジしました。</p> <p>昔ながらの味付けのため、味は濃い目です。</p>																													
	<p><材料> 2人分</p> <table border="0"> <tr> <td>そうめん</td> <td>1束 鶏ガラ</td> <td>320g</td> </tr> <tr> <td>鶏肉</td> <td>200g 水</td> <td>3カップ</td> </tr> <tr> <td>壱州豆腐</td> <td>1/4丁 壱岐焼酎</td> <td>1.5カップ</td> </tr> <tr> <td colspan="2">(普通豆腐なら200g)</td> <td>砂糖 大さじ7と1/3</td> </tr> <tr> <td>白菜</td> <td>1/8玉 濃口醤油</td> <td>大さじ5</td> </tr> <tr> <td>ごぼう</td> <td>1/2本 薄口醤油</td> <td>小さじ2</td> </tr> <tr> <td>春菊</td> <td>1/2束 酒</td> <td>大さじ2と2/3</td> </tr> <tr> <td>白ネギ</td> <td>1/2本</td> <td></td> </tr> <tr> <td>蒟蒻</td> <td>1/2枚</td> <td></td> </tr> </table>		そうめん	1束 鶏ガラ	320g	鶏肉	200g 水	3カップ	壱州豆腐	1/4丁 壱岐焼酎	1.5カップ	(普通豆腐なら200g)		砂糖 大さじ7と1/3	白菜	1/8玉 濃口醤油	大さじ5	ごぼう	1/2本 薄口醤油	小さじ2	春菊	1/2束 酒	大さじ2と2/3	白ネギ	1/2本		蒟蒻	1/2枚	
	そうめん	1束 鶏ガラ	320g																										
鶏肉	200g 水	3カップ																											
壱州豆腐	1/4丁 壱岐焼酎	1.5カップ																											
(普通豆腐なら200g)		砂糖 大さじ7と1/3																											
白菜	1/8玉 濃口醤油	大さじ5																											
ごぼう	1/2本 薄口醤油	小さじ2																											
春菊	1/2束 酒	大さじ2と2/3																											
白ネギ	1/2本																												
蒟蒻	1/2枚																												
<p><一人当たりの栄養価></p> <table border="0"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>756kcal</td> <td>たんぱく質</td> <td>35.2g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>9.8g</td> <td>食塩相当量</td> <td>7.8g</td> </tr> </table> <p>※だし汁を全て飲んだ場合</p>		エネルギー	756kcal	たんぱく質	35.2g	脂質	9.8g	食塩相当量	7.8g																				
エネルギー	756kcal	たんぱく質	35.2g																										
脂質	9.8g	食塩相当量	7.8g																										
<p><作り方></p> <ol style="list-style-type: none"> ① ごぼうはさがきにし、あくぬきをして太めのそぎ切りにした地鶏と炒める。 ② 鶏ガラはひたひたの水で煮る。沸騰したらざるに上げ、水で何回も洗う。 鍋に水、焼酎を入れ、鶏ガラを入れ、とろ火で1時間ほど煮て出汁をとる。 ③ 鶏ガラをすくいあげ、鶏肉を入れる。 ④ そうめんは固ゆでにする。 ⑤ 豆腐・野菜は食べやすい大きさに切る。蒟蒻はちぎっておく。 ⑥ ③に砂糖、濃口醤油、薄口醤油、酒を入れる。 ⑦ 豆腐、野菜、そうめんを煮えにくいものから先に入れて煮る。 																													