

長崎の食文化

対馬 支部

主食 主菜 副菜 デザート

料理名 いりやき

お祝い事にも法事ごとにも欠かせない、昔からの伝統料理。
地鶏や魚、具菜を変えて楽しめる。
対馬には、いり焼き用の鍋がある。



<材料>	5~10人分
地鶏（鯛などの白身魚でも可）	1~2kg
白菜	300g
長ネギ	50g
春菊	150g
こんにゃく	30g
しいたけ	20g
ごぼう	15g
砂糖	25g
しょうゆ	40g
酒	20g
そば・ソーメン	お好みで

<一人当たりの栄養価>			
エネルギー	300kcal	たんぱく質	25g
脂質	10g	食塩相当量	3g

<作り方>

- ① 地鶏をなべで炊く（長く炊くほどやわらかくなり、鶏肉から良い出汁が出る）
※対馬では鶏を一羽分買ってきてそれを使用する。（専門店があり、食べやすく切っている）
- ② 野菜などの具材をきる
- ③ 調味料をいれさらに煮る
- ④ 切った野菜を加える。
- ⑤ 手打ちそばや茹でたソーメンを器に盛り、いりやきを汁ごとかけて食べる。
（魚のいりやきの際は塩、しょうゆのみで調味することが多い）
※魚は白身のもの、鯛やめじなを丸ごと一匹捌いて使う