

# 長崎の食文化

長崎 支部

主食  主菜  副菜  デザート

## 料理名 パスティ

シボク リョウリ  
卓袱料理の一品です。 長崎風パイ料理で、パスティラ、焙烙焼きとも言います。  
ホウロク  
鎖国前後の書といわれる『南蛮料理書』にすでに登場する料理です。その後出版された『四季料理書』には、アヒル、ごぼう、椎茸、もやし、クルミ、麻の実を用い、今の和華蘭料理に近い形に変化しています。



<材料>		2人分
鶏もも肉	100 g	
もやし	100 g	
長いも	50 g	
生椎茸	20 g	
人参	20 g	
ぎんなん(茹)	4個	
卵(茹)	1個	
〔鶏ガラスープ〕	小さじ1/2	
〔水〕	200 mL	
〔食塩〕	1 g	
〔薄口しょうゆ〕	小さじ1	
〔酒〕	大さじ1/2	
砂糖	小さじ1/2	
冷凍パイシート	1枚	
卵黄	1/2個	

<一人当たりの栄養価>			
エネルギー	397 kcal	たんぱく質	18.0 g
脂質	26.5 g	食塩相当量	1.7 g

### <作り方>

- ① 鶏肉は一口大に切る。長いもは、皮をむいて乱切りにする。人参、椎茸は一口大に切る。
- ② ①を、鍋に入れ、鶏がらスープの素と水を加えて①が柔らかくなるまで煮て、調味料を入れ更にしばらく煮る。
- ③ ②を深めの耐熱皿に盛り、残りの煮汁とともに盛り、2つに切った茹で卵を飾る。
- ④ パイ皮を1.5 cm幅のひも状に切り、③の器の上に少し間隔をあけて斜め格子状にのせる。  
(器の周囲の部分を押さえる)
- ⑤ ④の周囲にハケで卵黄(少量の水を加える)をぬり、1.5 cmに切ったパイ皮をのせ、軽く押さえる。
- ⑥ ⑤の表面に卵黄をぬり、250℃のオーブンで8分ほど軽く焦げ目がつく程度に焼く。

※写真は1人分ですが、普段は4~6人の分量を一鉢に作る大鉢料理として頂きます。