

長崎の食文化

対馬 支部

主食

主菜

副菜

デザート

料理名

ろくべい

対馬は、平地が少なく水も乏しかったため、米の栽培が難しかったそう。それを補うために栽培されたのがさつま芋だそうです。野菜と違って保存も利くさつま芋は、島民を飢饉からも救ってくれた、百姓孝行な芋なんだとか……「こうこいも」の名前の由来はここから来てます。この、こうこいモを使って作ったものが‘ろくべい’です。



<材料>		5人分
せんだんご		500g
ごぼう		40g
人参		40g
干しいたけ		3g
かまぼこ		30g
ねぎ		5g
出汁		150cc
酒		3cc
淡口しょうゆ		5cc
濃口しょうゆ		2cc
塩		少々

<一人当たりの栄養価>

エネルギー	200kcal	たんぱく質	3.5g
脂質	0.5g	食塩相当量	1.5g

<作り方>

- ① せんだんごを手で細かく砕く
- ② ぬるま湯をかけて、全体に水が行き渡る様に手でこねる
- ③ なめらかになってきたら、生地をソフトボール大に丸める
- ④ 大き目の鍋に湯を沸かし、③のだんごをいれ、さっと茹でる
- ⑤ しゃもじで形を崩し、再び手でこねる
- ⑥ ⑤の生地を少量ずつとって、ろくべいせぎの刃に当てて押し出し、沸騰した鍋に落としていく
- ⑦ 再沸騰して2~3分たったら冷水にとり、灰汁を洗い落として水気を切る

①~⑦までがろくべいの作り方です。

※できあがったろくべいはスーパーや物産展などでも購入できます。

この出来上がった‘ろくべい’に、鶏肉などで出汁をとり、好みの野菜を入れた汁をかけて食べます。

※せんだんご=さつま芋をつぶして水にさらし、沈殿したでんぷんを握って天日に干す
(干の手間がかかることからせんだんごといわれているそうです。)