

長崎の食文化

北松 支部

主食 主菜 副菜 デザート

料理名 ぶえん寿司

生月・平戸では刺身のことを「ぶえん」と言い、お祝いの席に食べるお寿司になります。



<材料>		2人分
米		1合
ブリ切り身		30g
〔酢		20mL
〔塩		2g
砂糖		12g
ごぼう		40g
かまぼこ		1/4本
醤油		8g
<一人当たりの栄養価>		
エネルギー	345kcal	たんぱく質 5.4g
脂質	3.3g	食塩相当量 1.9g

<作り方>

- ① ブリ切り身を刺身のようにうすく切り、塩と酢をあわせたものにひたし、味が染みたら取り出しておく。
- ② ごぼうは笹がきにし、醤油で味付けをする。ごぼうが火が通ったら、小さく刻んだかまぼこを加え火を通す。
- ③ ご飯がよく蒸れてから寿司桶に上げ、①の魚を熱いご飯の中に入れ、熱を通す。
- ④ ①の漬け汁に砂糖を加えた調味液を③に加え、混ぜ込む。
- ⑤ ②を④に入れ混ぜ込み仕上げる。