

長崎の食文化

佐世保 支部

主食 主菜 副菜 デザート

料理名	かき飯
-----	-----

かきは「海のミルク」とも言われ、たんぱく質やビタミンなどの栄養が豊富です。九十九島かきは、入り組んだ海岸線に迫る山々、洋上の島々から送られる大地の養分をたっぷり吸収していると言われ、やや小さめの殻いっぱいになり、味が濃厚です。



<材料>		2人分
九十九島かき（むき身）		120g
米		200g
水		120g
〔かき煮汁＋水		60g
酒		18g
食塩		3.6g
のり		1g
こねぎ		2g
わさび		3g
※かけ汁		
〔だし汁		40mL
酒		1g
しょうゆ		4g
<一人当たりの栄養価>		
エネルギー	411kcal	たんぱく質 10.6g
脂質	1.9g	食塩相当量 2.7g

<作り方>

- ① 米は30分前に洗い水気をきっておく。かきは塩（分量外）で丁寧に洗い、さらに水洗いして水気をきっておく。
- ② 鍋に湯120mLを入れ、沸騰してきたら、かきを入れ一煮してすぐ取り出し、煮汁はとっておく。
- ③ ②のかきの煮汁に水を加え、280mLにし、酒、塩を入れ、米を加えて普通のご飯と同様に炊く。火を消す直前に、②のかきを加え、強火（15秒）にし火を消し15分蒸らす。
- ④ こねぎは小口切りにする。
- ⑤ 熱いかき飯に薬味を添えて供する。

※かけ汁をかけて食べると、さらに美味しいですよ！
かけ汁は、だし汁に調味して一煮して出来上がり。