

長崎の食文化

西彼 支部

主食 主菜 副菜 デザート

料理名 みかん寿司

西彼地区はミカンの栽培が盛んです。その果汁や皮までも利用した、爽やかな寿司は減糖、減塩にもなっています。
長与町の食生活改善推進員の皆さんが考案した新しい郷土料理です。



<材料>		2人分
A	米	1合
	水	90mL
	みかんの絞り汁	90mL
	干し椎茸	1.5枚
	ごぼう	15g
	人参	15g
	砂糖	大さじ1/4
	酒	大さじ1/2
	醤油	小さじ1
	椎茸の戻し汁	100mL
みかんの皮 (1個分)		15g
B	酢	大さじ2
	砂糖	大さじ1.1/2
	塩	小さじ1/3
	白ごま	大さじ1/2
卵		1個
塩		ひとつまみ
絹さや		5g
きざみのり		0.5g

<一人当たりの栄養価>			
エネルギー	290kcal	たんぱく質	9.2g
脂質	4.6g	食塩相当量	1.3g

<作り方>

- ① 米をといで、ザルに30分くらいあげておく。
米に水とみかんの絞り汁を加え、炊飯器で炊く。
- ② 干し椎茸は水で戻し、細く切る。
ごぼうはささがきにして水にさらす。
- ③ みかんの皮1個分はよく洗い、せん切りにする。
- ④ 鍋に椎茸の戻し汁と②の材料を入れ、Aを加え煮る。
- ⑤ ④が煮えたら③を加え、ひと煮立ちさせて火を止める。
- ⑥ 卵は塩を加えて薄焼きにし、錦糸卵を作る。
絹さやはサッと茹で、細切りにする。
- ⑦ Bを小鍋に入れて火にかけ、すし酢を作る。
- ⑧ ご飯が炊けたらすし桶に出し、⑦を入れしゃもじで切るように混ぜる。
- ⑨ ④の具と白ごまを加え全体に混ぜる。
- ⑩ 皿に盛り、錦糸卵ときざみのり、きぬさやを飾る。