

長崎の食文化

諫早 支部

主食 主菜 副菜 デザート

料理名 鶏（とい）めし

諫早地区の山間部地域でお正月やお盆・地域の寄り合いなどで欠かせない料理でした。来客をもてなすために、家庭で育てた鶏を使い、男の人達が料理し振る舞ったと言われています。

	<p><材料> 2人分</p> <p>米 1合</p> <p>水 180mL</p> <p>親鶏肉 60g</p> <p>調味料</p> <p> みりん 大さじ1/2</p> <p> 酒 大さじ1/2</p> <p> 薄口しょうゆ 大さじ1/2</p> <p> しょうゆ 大さじ1/2</p> <p>油 大さじ1/2</p>
	<p><一人当たりの栄養価></p> <p>エネルギー 392kcal たんぱく質 10.4g</p> <p>脂質 9.5g 食塩相当量 1.4g</p>

<作り方>

- ① 米は洗って水を入れ、30分以上置いて普通に炊く。
- ② 鶏肉は小さく切り、油で炒め調味料を加えて煮る。肉に火が通ったら火を止めて、味をなじませておく。
- ③ ご飯が炊きが終わったら②を汁ごと上のにのせ、10分位蒸らす。その後、よく混ぜ合わせる。