

長崎の食文化

諫早 支部

主食

主菜

副菜

デザート

料理名	ぬっぺ		
<p>根菜などたくさんの野菜や麩を煮込み、とろみを付けたものです。以前は、法事での精進料理として、また鶏肉・鯨肉を加えて、結婚式などのお祝い料理としても作られていました。お煮しめを作ったあとの野菜の切れ端を利用して作られたエコクッキングです。</p>			
	<p><材料> 2人分</p>		
	<p>鶏肉 50g 厚揚げ 50g こんにゃく 40g 干し椎茸 1枚(4g) 人参 20g 里芋 50g れんこん 20g ごぼう 30g 大根 40g さやいんげん 2本 花麩 6個</p>	<p>水溶き片栗粉 片栗粉 大さじ1 水 大さじ1 砂糖 大さじ1/2 酒 大さじ1 薄口しょうゆ 大さじ1 出し汁 300mL かつおぶし 適宜 出し昆布 適宜</p>	
		<p><一人あたりの栄養価></p> <p>エネルギー 183kcal たんぱく質 9.8g 脂質 6.6g 食塩相当量 1.5g</p>	
<p><作り方></p> <p>① 出し汁を作る。 ② 干し椎茸・花麩は水で戻しておく。 ③ さやいんげんは茹でて1cm位の輪切りにする。 ④ 他の材料も1cmの角切りにする。 ⑤ 鍋に出し汁を入れ、椎茸・こんにゃく・野菜を入れ、柔らかくなるまで煮込む。 ⑥ 厚揚げを加え、砂糖・しょうゆ・酒で調味し、花麩を入れる。 ⑦ 水溶き片栗粉でとろみをつけ、さやいんげんを加える。</p>			