

長崎の食文化

佐世保 支部

主食 主菜 副菜 デザート

料理名	つわの炒煮		
<p>つわは九州が主な産地で、食材としてはあまり一般的ではありませんが、佐世保では古くから親しまれ食されてきた季節の料理です。若葉がぐんぐん出てくる3月から4月にかけてが旬です。若葉で茎の表面に綿毛がしっかりついてシャッキと元気なものを選んで食します。このつわを豚肉、凍り豆腐と一緒に炒煮にしました。</p>			
	<p><材料></p>		2人分
	つわ	80g	
凍り豆腐	20g		
豚肉	40g		
しょうゆ	10mL		
砂糖	4g		
みりん	4mL		
だし汁	100mL		
油	2g		
食塩（茹で塩）	適量		
<p><一人当たりの栄養価></p>			
エネルギー	170kcal	たんぱく質	9.4g
脂質	10.4g	食塩相当量	0.9g
<p><作り方></p> <p>つわの下処理（ピロリジンアルカロイドとよばれる肝臓に対して有害な物質が含まれているので、あく抜きが必要です。）</p> <p>①お湯で1～2分茹でて皮をむく。</p> <p>②むいたものを1～2%程度の塩水で茹でて、水に浸す。</p> <p>① 豚肉は3cm程度の長さに着る。</p> <p>② 凍り豆腐は水で戻して芯まで戻ったら5mm幅程度の千切りにし、レンジ（500ワット 2分）にかける。</p> <p>③ つわは7～8cm程度の長さに切る。</p> <p>④ 油で豚肉、つわを炒め、肉の色が変わって全体に火が通ったらだし汁、調味料を入れて、凍り豆腐を入れ煮汁が無くなるまで煮る。</p> <p>⑤ 器に盛る。</p>			