

長崎の食文化

西彼 支部

主食

主菜

副菜

デザート

料理名	つぼ汁（つぼき、いんげん汁）		
<p>西海市中浦地区で法事の際、調理する醤油仕立ての郷土料理です。「いんげん汁」と呼んでいますが、隣の地区は「つぼ汁」、またその隣の地域では「つぼき」と呼ばれています。絞った豆腐、笹垣ごぼう、干し椎茸、こんにゃくが入っています。</p>			
	<p><材料> 2人分</p>		
	<p>もめん豆腐 100g ごぼう 20g 干し椎茸 0.6g こんにゃく 20g サラダ油 2g 出し汁 300mL 料理酒 小さじ1 食塩 0.8g うす口醤油 小さじ1 ねぎ 5g</p>		
	<p><一人当たりの栄養価></p>		
	<p>エネルギー 61 kcal たんぱく質 4.2 g 脂質 3.1 g 食塩相当量 1.0 g</p>		
<p><作り方></p> <ol style="list-style-type: none"> ① 豆腐は水切りして、絞っておく。 ② ごぼうはささがきにして、茹でておく。 ③ 干し椎茸は水でもどして、薄切りにする。 ④ こんにゃくは、小さくちぎって、茹でておく。 ⑤ 鍋にサラダ油を熱し、①～④の材料を炒める。 ⑥ ⑤にだし汁を入れて加熱し、料理酒、食塩、薄口しょうゆで調味する。 ⑦ 小口切りにしたねぎを散らす。 			

(公社) 長崎県栄養士会