

【郷土料理レシピ】



ヒカド

郷土料理 マメ知識①

「ヒカド」とはポルトガル語で肉を細かく切るといった意味の言葉に由来すると言われています。

さつまいもを角切りして具材として使用し、また、すりおろしてとろみをつける調理方法が特徴的です。

★材料（4人分）

ぶり	80g
鶏肉	80g
大根	80g
にんじん	40g
さつまいも	80g
干し椎茸	4g
さつまいも(すりおろし)	60g
小ねぎ	10g
だし汁と椎茸の戻し汁	3カップと1/2
塩	1.2g
A 薄口醤油	小さじ1
料理酒	大さじ1

★作り方

- ① ぶりは1.5cm角に切り、塩、酒少々（分量外）で下味をつける。
- ② 鶏肉は1.5cm角に切る。
- ③ 大根、にんじんは1cm角、さつまいもは皮がついたまま1.5cm角に切る。
- ④ すりおろし用のさつまいもは、皮をむいて水にさらしておく。
- ⑤ 椎茸は石づきを取り、1cm角に切る。
- ⑥ 小ねぎは小口切りにする。
- ⑦ ぶりは湯通しする。
- ⑧ だし汁が入った鍋に鶏肉、大根、にんじん、椎茸を加えて煮る。
- ⑨ 煮立ったらアクをとり、さつまいもを加える。
- ⑩ ぶりを加えAで味をととのえ、すりおろしたさつまいもを入れ、トロミがついたら火を止め、器に盛り小ねぎを散らす。



長崎てんぷら

郷土料理 マメ知識②

長崎てんぷらは、衣に味をつけ、天つゆは添えません。

長崎てんぷらの衣はぼったりとした感じになり、衣に砂糖を加えるため、時間がたってもしっとりやわらかく、おいしく頂くことができます。

★材料（4人分）

かぼちゃ	100g
さつまいも	100g
れんこん	80g
さやいんげん	40g
きびなご	100g
《てんぷら衣》	
薄力粉	160g
(約1カップと1/2)	
片栗粉	小さじ1
卵	1個
砂糖	小さじ2
塩	少々
薄口醤油	小さじ1
酒	小さじ2
冷水	150cc

★作り方

- ① かぼちゃ、さつまいもは皮付きのまま厚さ5mm程度に切る。
- ② れんこんは皮をむき、厚さ5mm程度に切り、さやいんげんはすじをとって、半分に切る。
- ③ きびなごは頭をつけたまま塩水で洗い水気をとる。
- ④ ボウルに衣の材料を入れてよく混ぜる。
- ⑤ 180℃の揚げ油で①②を先に揚げ、最後にきびなごを揚げる。

※具材は季節の食材を使用する。

パスティ



郷土料理 マメ知識③

「パスティ」とは、ポルトガル語の「パイの生地となる小麦粉を練ったもの」が語源といわれています。

中国から伝来したもやしを加えたしょうゆ味の和風の煮物を大鉢に盛り付け、洋風のパイ生地をのせてオーブンで焼いた和・洋・中が一体となった料理です。

★材料（4人分）

鶏もも肉	160g
水	500cc
山芋	150g
きくらげ	(2g) 2枚
もやし	200g
銀杏	12粒
卵	1個
A	
醤油	小さじ1
みりん	大さじ1
薄口醤油	小さじ1/2
パイ皮	(100g) 1枚
B	
卵黄	1/4個
酒	少々

★作り方

- ① 山芋は3mm厚さの輪切り、きくらげは水で戻して千切り、銀杏は茹でておく。卵は固茹でにして輪切りにする。
- ② 鶏肉は一口大に切り分量の水に入れ、アクを取りながら水分が半量になるまで煮詰め、Aを加える。
- ③ ②に①の山芋ときくらげ、途中でもやしを加えて中火で煮る。山芋に火が通ったら火を止める。
- ④ 深めの器（径15～16cm）に③を入れ、輪切りの茹で卵・銀杏をのせ、1cm幅に切ったパイ皮を網目状に飾る。
- ⑤ パイ皮にBを塗り、オーブンで焼く。（200℃で15分）