

3月食育の日の献立 「長崎県の郷土料理」

今日は、食育の日の献立で、長崎県の郷土料理「といめし」を紹介します。

「といめし」は、諫早市（いさはやし）に古くから伝わる料理です。

山間部の農家で何処の家でも農耕用の牛を飼っていました。

時折、地域で集まって牛の爪切りを行っていましたが、その時にみんなで食べていたのが「といめし」です。

鶏のことを『とい』といい、男性が家で飼っている地鶏をしょうゆだけで煮込み、ごはんにかけて、みんなで食べていました。

今でも、「といめし」は男性がつくる最高のおもてなし料理といわれています。

今日は、長崎の郷土料理「といめし」を味わっていきましょう。



令和4年3月16日（水）



材料	4人分量 (g)	作り方
【といめし】		
米	280	① ごぼうはささがき、油揚げは油抜きしせん切り、凍り豆腐と干し椎茸は戻してせん切り、小松菜は茹でてみじん切りにする。 ② 精白米はよく洗い30分程浸水して、水気を切っておく。 ③ 昆布でだし汁をとる。 ④ 油を熱し、材料を加え炒める。 ⑤ 調味料・だし汁を加えて煮る。 ⑥ ⑤と水を合わせて通常の炊飯時の水の量にして炊飯する。 ⑦ 炊き上がったら小松菜を加えよく混ぜる。
鶏肉 (小間切れ)	20	
ごぼう	80	
油揚げ	20	
凍り豆腐	4	
干し椎茸	2	
三温糖	8	
酒	8	
薄口醤油	16	
塩	0.8	
油	2	
昆布	少々	
小松菜	40	

