

毎月19日は食育の日

諫早市の郷土料理

鶏めし



諫早地域の目代地区の郷土料理。昔からお盆と正月には欠かせない男の料理。男の人達が、鶏を細かく切って、醤油と酒とみりんで味付けしてご飯に混ぜてふるまったといわれています。ご飯はやや硬めにし、蒸らすときに酒を少々入れるのがポイント！

材料(2人分)

米	1カップ
水	220ml
出し昆布	3~4cm
油	大さじ1/2
鶏肉	50g
酒	大さじ1
薄口醤油	大さじ1
(濃口醤油)	少々

作り方

- ① 米は洗って分量の水(1割増の水)、出し昆布を加えて30分以上おいて、普通に炊く。
- ② 厚手の鍋をよく熱して油をなじませ、小さく切った鶏肉をよく炒める。
- ③ ②をよく炒めたら酒を加えてしばらく蓋をして煮る。次に薄口醤油を加えてさらにしばらく煮る。(色をつけたいときは、濃口醤油を少し混ぜる。)
- ④ ご飯が炊き上がったらよく蒸らし、③を汁ごと加えてよく混ぜる。

(諫早市食生活改善推進協議会)



健康いさはや21応援隊マスコットキャラクター @ササオくん

「食べること」は「生きること」

現在をいきいきと生き、生涯にわたって心もからだも健康で、質の高い生活を送るために、「食べること」を少し考えてみませんか？

毎月19日は食育の日

諫早市の郷土料理

鯨の煮しめ



冷蔵庫のない時代、塩鯨は安価で保存がきくため、どこの家庭にも買い置きされた食品。野菜とよく調和するので、季節の野菜と合せ四季を問わない料理です。

材料(2人分)

塩鯨	100g
玉ねぎ	1/2個
人参	1/2本
じゃがいも	2個
糸こんにゃく	1/2袋
絹さや	25g
サラダ油	大さじ1/2
だし汁	1・1/2カップ
酒	大さじ2
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ2

作り方

- ① 塩鯨は水洗いして水気をきり、好みの大きさに切る。玉ねぎはくし切り、人参は乱切り、じゃがいもは4つ切りにする。糸こんにゃくはゆでて5~6cm長さに切る。絹さやはゆでておく。
- ② 鍋を熱して油を入れ、鯨を炒める。玉ねぎ、人参、じゃがいもを加えて炒める。だし汁、酒を加えて煮立ったら中火で10分くらい煮る。
- ③ 糸こんにゃくをいれ、砂糖とみりんを加えて5分くらい煮る。
- ④ しょうゆを加えて再び蓋をして中火で煮る。煮汁が3分の1くらいになったら鍋を両手で持って返す。
- ⑤ ほとんど煮汁がなくなったら強火にして、しゃもじで上下を混ぜながらつやを出す。器に盛り絹さやを散らす。

(諫早市食生活改善推進協議会)



健康いさはや21応援隊マスコットキャラクター © サラオくん

毎月19日は食育の日

諫早市の郷土料理

ぬっぺ



家庭で作った野菜を使ったもので、日常食として好評ですが、以前は結婚式には肉などを入れ、法事には精進料理として野菜のみでお客様に出すご馳走でした。寒い時期に食べると、とろみがあるので体が温まります。

材料(2人分)

里芋	70g
ごぼう	20g
にんじん	20g
大根	40g
こんにゃく	15g
厚揚げ	1/5丁
干しいたけ	1枚
玉麩	2個
だし汁	2カップ
さやいんげん	15g
砂糖	小さじ1
醤油	小さじ1
塩	小さじ1/3
酒	小さじ1
片栗粉	小さじ2
水	小さじ2

作り方

- ① だし汁を作る。(かつお節と昆布)
- ② 干しいたけ、玉麩はそれぞれ水でもどしておく。
- ③ さやいんげんは塩ゆでにする。
- ④ こんにゃくと厚揚げはさっとゆでる。
- ⑤ 玉麩以外の材料をすべて1cm角に切る。
- ⑥ 鍋にだし汁2カップを入れ、煮えにくいものから順に加え、材料が柔らかくなるまで煮込む。(こまめにアクをすくう)
- ⑦ 砂糖、醤油、塩、酒で調味し、水溶き片栗粉でとろみをつける。

※干しいたけの戻し汁を加えると、さらにいい風味になります。

他にも鶏肉、じゃがいも、れんこん、たけのこ、枝豆、おくら、しめじなど季節に応じた食材を取り入れれば、我が家流のぬっぺができます。

(諫早市食生活改善推進協議会)



諫早市食生活改善推進協議会マスコットキャラクター © 諫早市

諫早市の郷土料理

かきそば



かきそばは、各家族で協力して、のべ役、ゆで役、切り役、洗い役と分担して年末の楽しい行事として作られていました。

だしは有明海の「打ち牡蠣」を用い、まさに「じげ」の味です。

材料(4人分)

そば	4玉
生がき(小)	1カップ
ちくわ	1/2本
かまぼこ	1/2本
だし汁(かきのだし)	4カップ
小ねぎ	少々
薄口しょうゆ	大さじ3
塩	小さじ1/2

作り方

- ① 鍋に必要量の水を入れ、沸騰させた中によく洗ったかきを入れて(かきの量はたくさん入れるほどおいしい)調味する。
- ② 器にそばを入れ、その上にかまぼこ、ちくわの薄切りをのせてかきの入っただし汁をかけ、小ねぎを散らす。

(諫早市食生活改善推進協議会)



諫早市の郷土料理

蓮根の煮しめ



森山地域の特産品である「レンコン」を使った料理。レンコンは、唐比地区が有名で、塩鯨と一緒に煮ます。

材料(4人分)

れんこん	140g
鯨うねす	20g
サラダ油	小さじ1/2
酒	小さじ1
みりん	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ2
だし汁	80ml

作り方

- ① 蓮根は食べやすい大きさに切る。
- ② 鯨は、お湯をかけて臭みをとる。
- ③ 鍋に油を入れて蓮根を炒め、鯨を加えてさっと炒める。
- ④ かつお節でとっただし汁を加えて煮る。
- ⑤ 調味料を加えて味を調える。

(諫早市食生活改善推進協議会)



諫早市の郷土料理

かけあえ



有喜地域で獲れる「いわし」と大根を使った料理。「かけあえ」とは酢みそあえのことです。昔から普段の食卓やお祝いの席でもよく食べられていました。

材料(4人分)

いわし(身)	100 g
大根	200 g
塩	小さじ1/2
小ねぎ	少々
味噌	大さじ1・1/3 (24 g)
砂糖	大さじ1
酢	大さじ2

作り方

- ① いわしは頭、はらわた、骨、皮をとり適当に切って酢(分量外)につける。
- ② 大根は、短冊に切り塩をふり、しんなりしたら洗って水気を絞る。
- ③ 小ねぎは小口切りにする。
- ④ 味噌をすり、砂糖、酢を加えいわしと和える。

※ごまをすって入れてもおいしい。

(諫早市食生活改善推進協議会)



諫早市の郷土料理

ぶなそうめん



諫早地方では、かぼちゃのことを「ぶな」と呼びます。煮干や塩鯨をだしにして、汁を多めにぶなを煮つけ、中にそうめんを入れます。

ぶなの甘みとそうめんの塩気がよく合って食べやすく、日常食にかかせない一品で、寒い日に食べると体が温まります。

材料(4人分)

〔	煮干	30g
	水	800ml
	かぼちゃ	150g
	玉ねぎ	80g
	薄揚げ	1枚
	ねぎ	少々
	しょうゆ	大さじ1
	そうめん	2束

作り方

- ① 鍋に水を入れ、煮干でだしをとる。
- ② かぼちゃは大きめの一口大、玉ねぎはくし形に切る。ねぎは小口切りにする。薄揚げは短冊切りにする。
- ③ ①にかぼちゃ、玉ねぎ、薄揚げを入れてしょうゆで味をつける。
- ④ ③が煮えたら食べる前に、固まらないようにパラパラとそうめんを入れる。
- ⑤ 仕上げにねぎをちらす。

味噌味でもおいしいですよ！

(諫早市食生活改善推進協議会)



諫早市の郷土料理

びょうたれ



ゆでたさつまいもと餅を練り合わせたお菓子。簡単にできて、さめても柔らかいため、子どものおやつとしてよく作られています。

材料(10人分)

さつまいも	400g
もち	120g
きなこ	適量
砂糖	適量

作り方

- ① さつまいもは適当な大きさに切る。もちは小さく切っておく。
- ② ひたひたの水に①のさつまいもを入れ、火にかける。火が通ったらゆで汁を少しだけ残して捨てる。
- ③ ②にもちをのせ、弱火で軟らかくなるまで煮て、火を止める。
- ④ もちとさつまいもをしゃもじでつぶしながら、よく混ぜる。
- ⑤ ④が少し冷めたら、きなこ砂糖を合わせた中に入れ、丸める。

(諫早市食生活改善推進協議会)



諫早市の郷土料理

鼻はじき



昔からお盆や法事の時などに食べられている精進料理。野菜やこんにゃくにからし酢みそをかけて食べます。

鼻をツーンとはじくくらい、からしが利いていることから、鼻はじきとされています。

材料(7人分)

厚揚げ	2/3丁
こんにゃく	1枚
ほうれん草	1束
春雨	60g
ささみ	4本
いんげん	14本
ミニトマト	7個
えび	7尾
白みそ	75g
練辛子	小さじ2
砂糖	40g
酢	50ml
酒	大さじ1/2~1

作り方

- ① こんにゃく、厚揚げはゆでて短冊切りにする。
- ② ほうれん草はゆでて、水にさらし水気を絞って5cm位に切る。
- ③ 春雨はゆでて食べやすいように少量ずつまとめる。
- ④ ささみは筋を取り、酒、塩少々を振り、皿に入れラップをして蒸す(またはレンジにかける)。
- ⑤ いんげんは色よくゆで、斜めに2つ切る。
- ⑥ ミニトマトは水できれいに洗う。
- ⑦ えびは塩少々を加えた熱湯でゆで、殻をむき、縦半分に切り、2枚にする。
- ⑧ 白みそと練辛子をあわせて、砂糖、酢、酒で溶き、辛子酢みそを作る。
- ⑨ すべて材料を美しく盛りつけ、⑧をかける。

(諫早市食生活改善推進協議会)

