



## 長崎たかな

ピリッとした辛さが食欲をそそります

### 長崎たかなチゲ



#### ●材 料 (2人分)

豚ロース	100g	ごま油	大さじ1
もやし	100g	コチュジャン	大さじ1・1/2
長崎たかな	200g	A 醤油	大さじ1/2
とうふ	1/2丁	酒	大さじ1
キムチ	50g	砂糖	小さじ1
にんにく	1かけ	鶏がらスープ	400ml

#### ●作り方

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切る。長崎たかなは3cmくらいに切り、にんにくはうす切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱し、にんにくを加え、香りがしてきたら豚肉、キムチを炒める。
- ③ コチュジャンを加えて、さらに炒め、スープを加える。Aで味付けをし、しばらく煮込む。
- ④ 土鍋に③を入れ火にかける。野菜、とうふを彩りよく加え、火が通ったらできあがり。

#### 1人あたりの栄養価

エネルギー	337kcal	カルシウム	232mg
たんぱく質	24g	塩分	2.6g
脂 質	17.2g		

### たかなとスープの深い味わい 長崎たかなの「うまか」スープ



#### ●材 料 (2人分)

長崎たかな	60g	A 塩	小さじ1/4
鶏手羽中	6本	こしょう	少々
きくらげ	1枚	塩	小さじ1/4
しょうが	5g	酒	大さじ1/2
くこの実	10粒	薄口醤油	小さじ1強
		水	2カップ

#### ●作り方

- ① 長崎たかなはざく切りにする。
- ② きくらげは水で戻し、ざく切りにする。
- ③ しょうがは薄切りにする。
- ④ 鍋に水と手羽中、しょうがを入れ、沸騰したらアクを取りながら、10分くらい煮る。
- ⑤ ④に①と②を加えてAで調味し、くこの実を入れて火を止める。

#### 1人あたりの栄養価

エネルギー	78kcal	カルシウム	32mg
たんぱく質	6g	塩分	1.3g
脂 質	4.5g		

たかなの辛味を楽しむなら

### ばってん手巻き寿司



#### ●材 料 (2人分)

米	2カップ	長崎たかな	250g
A だし昆布	5cm角	あじの干物	2枚
酒	大さじ1	酒	大さじ1
【合わせ酢】		たまご	1個
酢	大さじ3	みりん	少々
砂糖	大さじ1・1/3	B 薄口醤油	少々
塩	小さじ3/5	しろうこま	大さじ2
		刻みのり	適宜

#### ●作り方

- ① 米は研いで30分以上おいてから、Aを加えて炊く。
- ② 合わせ酢はさっと火をとおす。
- ③ 炊き上がったご飯に②を混ぜる。
- ④ 長崎たかなはきれいに洗って葉と茎に分ける。茎は1~2cmのせん切りにして、さっと湯通しし、分量の塩をふり、軽く混ぜる。葉の部分は手巻き用にし、食べやすい大きさに切る。
- ⑤ あじの干物は酒をふって4~5分おいてから焼き、骨や皮を除いてほぐす。
- ⑥ ごまは炒って粗く刻む。
- ⑦ 卵はBを加えて錦糸卵をつくる。
- ⑧ ③に⑤、⑥、④を加えて混ぜる。
- ⑨ 器に盛り、錦糸卵を散らし、刻みのりを天盛りにする。長崎たかなで寿司飯を巻いて食べる。

※あじの干物はしらす干し、塩鮭でも美味。

#### 1人あたりの栄養価

エネルギー	412kcal	カルシウム	130mg
たんぱく質	14.5g	塩分	1.6g
脂 質	7.1g		

