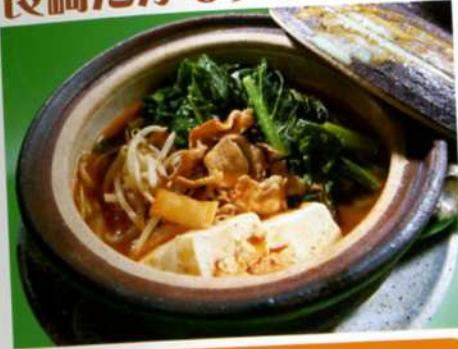




長崎たかな

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

- 豚肉は食べやすい大きさに切る。長崎たかなには3cmくらいに切り、にんにくはうす切りにする。
- 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。
- 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。
- 土鍋に③を入れ火にかける。野菜、とうふを彩りよく加え、火が通つたらできあがり。

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 脂 質	24g 17.2g	塩 分	2.6g

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 脂 質	6g 4.5g	塩 分	1.3g

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

- 長崎たかなはざく切りにする。
- きくらげは水で戻し、ざく切りにする。
- しょうがは薄切りにする。
- 鍋に水と手羽中、しょうがを入れ、沸騰したらアグを取りながら、10分くらい煮る。
- 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。

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	しづごま	大さじ2
		刻みのり	適宜

●作り方

- 米は研いで30分以上おいてから、Aを加えて炊く。
- 合わせ酢はさっと火をとおす。
- 炊き上がったご飯に②を混ぜる。
- 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。
- 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。
- ごまは炒って粗く刻む。
- 卵はBを加えて錦糸卵をつくる。
- ③に⑤、⑥、④を加えて混ぜる。
- 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。

