

超

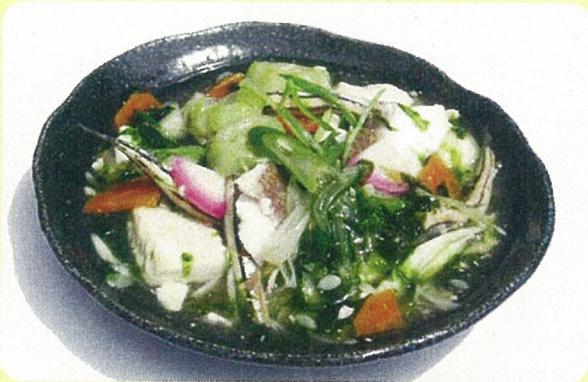
美味

県產品料理 レシピ

天草市立牛深市民病院（熊本）栄養管理科 中村 登智子

なかむらとちこ

豆腐と魚介のスープ煮



▶材料（一人分）

木綿豆腐	100g(1/6丁)	生姜	2g
キビナゴ	20g	サラダ油	1g
かまぼこ	10g	マービー液体	1g
白身魚	40g	食塩	0.6g
人参	30g	薄口醤油	3cc(小さじ1/2)
ヘチマ	50g	片栗粉	3g
長ネギ	20g		
あおさ(乾)	2g	(緑色は地元食材です)	

◀一口メモ》

キビナゴ

キビナゴの成魚は全長10cmほどで、外洋に面した水のきれいな沿岸域を好む。手開き刺身にして食べる料理が有名であるが、爪楊枝でキビナゴを刺し塩焼きにし、焼くときに「スッ」と言うので「ス焼」という簡単な食べ方は新鮮に手にはいる地元ならではの料理です。

ヘチマ

ヘチマといえば、ヘチマ水、ヘチマのたわし。しかし、幼種は食用として味噌汁、和え物などの

一人分あたりのエネルギー 208kcal

表1	表3	表5	表6	合計
0.2	1.3	0.1	0.4	2.0

▶作り方

- 人参・ヘチマは皮をむくなどの下処理をしておく。木綿豆腐は食べやすい大きさに切っておく。かまぼこ・人参・ヘチマはいちょう切り、長ネギは斜めのそぎ切り、白身魚は一口大のそぎ切りにする。キビナゴはさっとお湯をかけておく。生姜はおろしておく。あおさは、ゴミがないかを確認し、水で戻しておく。
- 鍋に油を熱し、おろし生姜を入れ人参を炒めしんなりしたら、ヘチマ・白身魚・かまぼこ・木綿豆腐・キビナゴの順に入れ、ひたひたにかぶるくらいの水を入れる。マービー液体・料理酒・食塩・薄口醤油で味付けをし、火が通ったら長ネギとあおさを入れ、最後に水とき片栗粉でとろみをつける。

調理法で昔から食べられている。食感はなすと胡瓜の中間みたいで上品さが感じられる食材です。



天草特産キビナゴの刺身とヘチマの花と実（天草特産品ショップ：www.Hoodo.jp/amakusa/ より転載）