

超

美味

県産品料理レシピ

天草市立牛深市民病院（熊本） 栄養管理科 なか中 むら村 とちこ登智子

豆腐と魚介のスープ煮

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

1. 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。
2. 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。

▶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、焼くときにプスッと言うのでプス焼き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

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くて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）