

超

美味

県産品料理 レシピ

長崎市立病院成人病センター 管理栄養士 **浦 まさこ 昌子**

1. ふぐ鍋



一人分の栄養価
エネルギー：200kcal 脂質：5.2g
たんぱく質：27.0g 塩分：1.9g

長崎県ではトラフグの養殖が盛んです。橘湾、有明海で漁獲されたトラフグを加工した「長崎まがんば」はブランド化されています。卵巣、肝臓に強毒をもち、腸にも弱毒を持ちますが肉は無毒です。食用として使うのはトラフグ、ショウサイフグ、カラスフグ、マフグ、サバフグで大衆料理ではマフグ・サバフグを使います。サバフグは無毒で、食べ頃は冬で12月～2月が旬です。

▶ 材料 (1人分)

サバフグ	80g
木綿豆腐	50g
白菜	100g
根深	20g
春菊	10g
えのき	20g
生しいたけ	10g

人参	10g
鶏ひき肉	30g
ねぎ	2g
卵	2g
生姜汁	2g
塩	0.1g
片栗粉	1g
ポン酢	20g
出し昆布	2g

▶ 作り方

1. サバフグは頭、内臓、皮の部分をはずし、下処理をする。(あらかじめ処理済を購入するとよい)
2. 野菜を洗い鍋用に切る。白菜は3cm幅、根深は3cmくらいの斜め切り、春菊は根元の方は葉っぱを摘んで、先の方はそのままよい。えのきは根元から3cmほど切り落とし、石づきが混じってないかよく見て洗う。生しいたけは洗わず、かさの部分をかろく拭くだけでよい。人参は短冊に切る。
3. 鶏ひき肉に小口切りのねぎ、塩、溶き卵、生姜汁、片栗粉を混ぜ合わせて肉団子を作る。
4. 土鍋を準備し水と出し昆布とサバフグを入れ火にかける。
5. 沸騰したら3をスプーンですくって入れ、アクをすくいながら肉団子が浮いてきたら野菜と木綿豆腐を入れる。
6. 再び沸騰したら火を弱め、野菜が煮えたらポン酢で食べる。

表1	表3	表6	合計
*	1.9	0.6	2.5



収穫量日本一の長崎県産トラフグ
平戸・蘭風の魚屋ホームページ (www.rakuten.co.jp/ranpu-nihonshoji/) より転載