

# ヒカド(長崎県の郷土料理を千産千消で)



(分量は小学校相当です)

食材料名	分量 (g)	下処理	作 り 方
豚肉 角切	15		①だし汁はいつもの方法で作っておく。
*ぶり 角切	15	塩・料理酒を振り、さっとゆでる	②だし汁に豚肉、だいこん、にんじん、干椎茸を入れて点火。アクを取りながら煮る。
*塩	0.05		③さつまいもペーストはだし汁で溶かしておく。
*料理酒	1		
だいこん	20	1cmさいの目切り	④野菜が八分通り煮えたらさつまいもを加える。
にんじん	8	1cmさいの目切り	⑤ぶりとさつまいもペーストを加え、調味する。
さつまいも	20	1cmさいの目切り	⑥温度と味を確認し、長ねぎを散らして完成。
*干椎茸	1	1cmさいの目切り	☆この料理は長崎県の郷土料理ですが、材料は千葉県産。
長ねぎ	2.5	小口切り	「ヒカド」はポルトガル語で「細かく刻む(Picado)」が由来。
*さつまいもペースト	16	解凍	江戸時代に西洋人から伝わった物(シチュー)をアレンジした
*料理酒	1.5		ものだそうです。シチューのトロミは生のさつまいもをすり
*塩	0.8		おろしてつけるのが本格派。ここではさつまいもペーストを
*醤油	1.2		使用しています。残念ながらトロミはつきません。
だし汁	100		特に寒い日には水溶き澱粉でトロミをつけると冷めにくく
			なります。

\*は給食会取扱商品です。

## 栄養価 (参考値)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	VA μgRAE	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食物繊維 g
154	7.4	4	1.2	24	22	0.6	0.6	67	0.24	0.12	13	1.9