

平成 19 年度 城西健康市民大学

郷土料理を作ってみましょう

—長崎県に伝わる大村寿司—

本日のスケジュール

- 9時 30 分～ 実習について
郷土料理について
大村寿司について
長崎県の郷土料理紹介
- 9時 45 分～ 調理実習開始
- 11 時 30 分 楽しい試食
- 12 時 00 分 後片付け



平成 19 年 8 月 21 日 (火)

実習場所: 16 号館 調理実習講義室・実習室

氏名 _____



楽しく調理実習をするために

- ① 食品のアレルギー等がある人・体調の悪い人は初めに申し出てください。
- ② 包丁は、使ったらすぐに洗ってまな板の上におき、シンクの中に入れてください。
- ③ 鍋の取っ手が熱くなりますので、やけどをしないように柄を持つときは鍋つかみや乾いたタオルを使いましょう。
- ④ ごみの分別に協力してください。
- ⑤ トイレはエプロンをはずして2階で自分の靴に履き替えて行ってください。
- ⑥ 食器類を使用する場合は、お盆で別室の食器保管庫から運び、水洗い後使用してください。
- ⑦ 白タオルは台ふきんとして、黄色いタオルは洗った食器や調理器具を拭く時に使用してください。
- ⑧ 衛生管理に十分注意してください。

3階 調理実習室のレイアウト

郷土料理の現状

郷土料理とは、一般的には「その土地で生産・加工された食材の新鮮な持ち味を生かし、そこに住む人々の生活に合わせて長期間にわたり工夫され続けてきた料理」と定義されています。郷土料理には、各地域の食材を使用したり、保存性に優れていたり、また栄養価が高いものなどがあります。また、それぞれの土地の歴史を伝えたり、日本の食文化を代表するなどの重要な役割も持っています。

ところが、現在では核家族の増加、女性の社会進出、食生活の欧米化なども伴い、家庭における郷土料理の伝承が失われつつあることが危惧されています。実際に、家庭で郷土料理を作成するには手間や時間がかかることが挙げられます。また、現代人の味覚や食志向に合わないなどの点も指摘されています。

しかし、今我々が郷土料理の伝承を放棄することは、日本に古くから伝わる食文化の伝承まで放棄することにつながりかねません。このような危惧のもと、各地における栄養士会を主として郷土料理を伝え残していくためのさまざまな取り組みが実施されるようになってきました。その一環として、最近では学校給食に郷土料理が取り入れられるようになってきました。城西大学予防栄養学講座でも郷土料理の伝承に関する研究を行っています。

大村寿司の言い伝え

今回、作成する「大村寿司」は、九州の長崎県大村市に古くから伝わる郷土料理の一つです。古くから貿易や交通の要所として栄えた長崎県には、他にも数々の郷土料理があります。代表的なものには、卓袱(しっぽく)料理、長崎てんぷら、豚の角煮などがあります。大村寿司は卓袱料理に次ぐ代表的な郷土料理のひとつに数えられます。

この大村寿司は長崎県大村市(旧大村藩)に伝わる四角型の二層寿司です。今から500年ほど前に「大村16代領主 純伊」は、有馬勢との闘いに破れ、玄海の孤島「加々良島」に落ち延び、不運な7年間の後、文明12年(1480年)、杵島の豪族の援軍を得て大村領を取り戻しました。領民たちは旧藩主のお帰りを喜び、将兵たちの労をねぎらうために食事の準備をしようとしたが、食器が揃いません。そこで「もろぶた(木製の四角枠で餅などを入れて保存する容器)」に、皆でそれぞれ持ち寄った材料を広げ、押し寿司を作りました。それを将兵が脇差で切って食べたのが「大村寿司」の始まりと伝えられています。

長崎県は江戸時代に天領であったことから、非常に稀少価値であった砂糖が手に入りやすい土地でした。そのため、大村寿司も砂糖の稀少価値時代にもてなしの心から、砂糖を大量に使用し、また保存性の関係から塩も多く使用した味の濃い寿司として知られています。ところが、現在では、多くの人々が健康志向から薄味を好む傾向にあり、濃い味付けの大村寿司は現代人の食嗜好とは異なっていることが長崎県栄養士会の調査で明らかになりました。そのため長崎県栄養士会「大村寿司を伝え残し隊」では、減塩減糖の大村寿司のレシピを提案し、広く普及に努めています。

長崎県の郷土料理をご紹介します

長崎県は、自然の景観に恵まれ、その地域で生産される山の幸や海の幸も豊富であり、それぞれの地域、その風土から生まれた独特の郷土料理が数多く伝承されています。長崎県は、歴史的にも、鎖国時代の唯一の貿易港として繁栄し、諸外国との交流の中で西洋文化を取り入れた生活史と独特の食生活文化が築かれてきました。

豚の角煮

角煮はもともと中国料理で、宋代の有名な詩人、蘇東波(そとうば)が好んだとされ東波肉(とんぼうろう)とも言います。各家によく馴染んだ料理だけに 我が家流があります。一度に20個ほど作り、オフクロの味として、遊学中の子供にも送られます。

材料 (5人分)

豚ばら肉……(下皮付き塊) 500g
たまねぎ……………1/2 個
にんじん……………小 1 本
しょうが……………1 片
にんにく……………小 1 片
A 濃い口しょうゆ……………1/4 カップ
砂糖……………1/4 カップ
酒……………50cc



- 1 肉は塊のまま、ひたひたの水にたまねぎ、にんじん、しょうが、にんにくの薄切りを加え、3時間程弱火でゆでる。
- 2 (1)をゆで汁のまま一晩冷蔵庫に入れ、表面の固まった脂をすくい取り、ゆで汁はこす。肉は温湯で洗って表面の脂を取る。
- 3 肉を5つに切り分け、ゆで汁とAを器に入れて40分~1時間蒸す。
- 4 (3)を別の鍋にとり、15分~30分煮て照りを出す。
- 5 ねりからしを添えて供する。

1 人分 栄養価	
エネルギー	353kcal
たんぱく質	11.2g
脂質	28.3g
塩分	1.6g

長崎てんぷら

長崎てんぷらは、ポルトガル伝来の料理と言われ衣に特徴があります。小麦粉に砂糖、塩、酒を加えてよく練り混ぜ、粘りをだして揚げるため、冷めてもしっとりとした美味しさがあります。

又、衣に味付けするため、くせのある材料も利用でき弁当のおかずにも向きます。

材料（5人分）

芝えび ……………250g
鶏ささみ ……………5本
塩 ……………少々
揚げ油 ……………適宜
A 小麦粉 ……………80g
卵液 ……………大さじ2
酒 ……………大さじ2
水 ……………大さじ4
砂糖 ……………大さじ1
塩 ……………小さじ2/3



- 1 えびは軽く塩をしておく。
- 2 ささみは筋を取り軽く塩をしておく。
- 3 Aの材料をねばりが出るくらいまでよく混ぜ合わせ衣を作り、(1)(2)を揚げる。
(中えびは2尾ずつ、小えびは木杓子にのせて 油に落とし入れる。)

1人分 栄養価	
エネルギー	293kcal
たんぱく質	20.9g
脂質	15.1g
塩分	2.1g

ちゃんぽん

長崎県の料理では最も知名度が高く、旅行者が一度は食べると言われる料理で、美味しいだけでなく、この一品で栄養のバランスがとれ、満足感も得られます。冬は体が温まり、夏は暑気払いにと年中つくられます。歴史は意外に浅く、明治の中頃、中国料理店主が母国の留学生のために考案したものです。

材料(4人分)

チャンポン玉 ……………4玉
豚肉 ……………100g
いか ……………100g
かまぼこ ……………40g
小ガキ(アサリ) ……………50g
芝えび ……………40g
たまねぎ ……………80g
キャベツ ……………120g
きくらげ ……………1枚
もやし ……………120g
小ねぎ ……………2本
サラダ油(ラード) ……………小さじ4
ガラスープ ……………1600cc
A 塩 ……………小さじ1.5
薄口醤油 ……………大さじ5
酒 ……………大さじ2
こしょう ……………少々



1人分の栄養価

エネルギー	439kcal
たんぱく質	20.5g
脂質	15.5g
塩分	5.5g

- 1 豚肉は一口大、いか・かまぼこ・たまねぎ・キャベツ・きくらげは短冊切り、カキは塩水で洗う。えびは殻をとる。
 - 2 中華鍋に油を熱し、豚肉・たまねぎ・えび・かまぼこをさっと炒めてスープを入れ、一煮立ちさせてイカを加え、Aで調理する。
 - 3 (2)にチャンポン玉と残りの材料を加え、さっと火を通す。
- ※具の材料の魚介類は全てが揃わなくてもよい。
※ガラスープは中華スープの素を利用すると手軽です。
※チャンポン玉は中華面で代用できます。

浦上そばろ

長崎の浦上に伝わる料理で、南蛮渡来といわれ、“そばろ”は“粗おぼろ”の詰まった用語とか、外国語の訛ったものとの二説があります。学校給食で好評の郷土料理です。

材料(4人分)

豚肉 ……………50g
揚げかまぼこ ……………40g
こんにやく ……………100g(1/2枚)
もやし /……………100g
にんじん ……………50g
ごぼう ……………100g
サラダ油 ……………小さじ1
A 薄口しょうゆ ……………大さじ1弱
砂糖 ……………小さじ4
みりん ……………小さじ2/3



- 1 豚肉、揚げかまぼこ、こんにやく、にんじんは太めのせん切り、ごぼうは笹がきにする。
- 2 油を熱し、豚肉を炒め、にんじん、ごぼうを加えて更にしばらく炒める。
- 3 (2)に他の材料を加え、Aで調理する。

1人分の栄養価	
エネルギー	119kcal
たんぱく質	4.2g
脂質	6.4g
塩分	0.8g

煮ごみ(大村地方)

「煮ごみ」は、大村に古くから伝わる郷土料理です。仏事や地域の行事、お祭りなどによく作られる料理で、じゃがいもや里芋、人参、牛蒡、椎茸、鶏肉などいろいろな材料を1cm角位のさいころ形に切って煮込んだ煮物です。大村地区の特産品である、ピーナッツを入れるところが特徴です。大村では、この特産物のピーナッツを『煮ごみ』のほか、『茹でピーナッツ』にしたり、『ピーナッツ豆腐』にして、よく食べます。

材料 (4人分)

鶏もも肉	80g
牛蒡	40g
蓮根	40g
大根	80g
人参	40g
里芋	80g
生揚	80g
こんにゃく	40g
干し椎茸	4g
野菜昆布	8g
さやいんげん	20g
茹でピーナッツ	40g
サラダ油	大さじ 1
砂糖	大さじ 1
料理酒	大さじ 1
薄口醤油	大さじ 1.5
だし汁	適宜



1人分の栄養価

エネルギー	197kcal
たんぱく質	10.8g
カルシウム	97mg
コレステロール	16g
食物繊維	4.1g
食塩	1.3g

- 1 鶏肉は2~3cm角位に切って、酒をふりかけておく。
- 2 牛蒡・蓮根は皮を剥いて乱切りし、米のとぎ汁 又は酢水につけてアク抜きしておく。
- 3 大根・人参は皮を剥いて乱切り、里芋は皮つきのまゝ、さっと茹でて皮を剥いて一口大に切り、生揚は角切りこんにゃくは湯通しして、手でちぎる。
- 4 干し椎茸は水で戻して、一口大に角切りする。戻し汁はとっておき、だし汁の一部とする。
- 5 野菜昆布は戻して、結んでおく。
- 6 さやいんげんはさっと茹でて、3cm位に斜め切りする。
- 7 鍋にサラダ油を熱して鶏肉を炒め、続けて②~⑤の野菜類と茹でピーナッツを加えて炒める。
- 8 だし汁を加え、落とし蓋をして、アクをとりながら 10分程煮て、砂糖・料理酒を加え更に 10分程煮て、醤油を加えて煮含め、最後にさやいんげんを加えて火を止める。

貝雑煮(島原地方)

島原は、街の中央に眉山がそびえ、有明海に抱かれてるため、山海の幸が豊富です。貝雑煮は寛永 14 年(1637 年)の島原の乱の時、天草四郎が農民達に餅を兵糧として蓄えさせ、山と海から色々な材料を集め雑煮を炊き、栄養を摂りながら約 3 ヶ月も戦ったといわれています。

材料(4 人分)

餅 ……………小 16 個
鶏肉 ……………100g
里芋 ……………100g
ごぼう ……………150g(小 1 本)
人参 ……………150g(小 2 本)
白菜 ……………200g(1/4 個)
凍り豆腐 ……………2 枚
油揚げ ……………1 枚
干椎茸 ……………2 枚
大根 ……………200g(1/4 個)
板かまぼこ ……………1/3 個
切り昆布 ……………1/3 袋
だし汁 ……………カップ 5
A 出し昆布 ……………1 枚
花かつお ……………100g
薄口しょうゆ ……………カップ 1/2
濃口しょうゆ ……………カップ 1/4
みりん ……………カップ 1/4
塩 ……………適量



1 人分の栄養価

エネルギー	436kcal
たんぱく質	20.4g
脂質	5.9g
塩分	7.2g
※ 焼きあなごなどの魚介類を好みで入れても良い	

- 1 出し昆布と花かつおでだし汁を作っておく。
- 2 干し椎茸は水でもどしておく。(汁はだし汁に使うのでとっておく)
- 3 鶏肉は細切れに、里芋は皮をむいて乱切り、ごぼうは皮をこさいでさがき、人参、大根は皮をむいて短冊切り、白菜は 3cm幅にざっくり切る。
- 4 凍り豆腐は、もどして薄切りにする。
- 5 油揚げはざっくりと、板かまぼこは薄切りにする。
- 6 深めの鍋にだし汁を入れ((2)のもどし汁も)火にかけ、鶏肉を入れ、里芋・ごぼう・人参・大根を入れてよく煮 煮えたらしょうゆ、みりんを入れ、味をととのえ、白菜 油揚げ・凍り豆腐を入れ、味が薄かったら、塩を入れ その後、餅を入れ、切り昆布を入れ、弱火で餅が煮えたら、丼や土鍋に入れて食べる。

ドロ様そうめんサラダ(外海地方)

明治12年、外海町出津の里に赴任したパリ外国宣教会のマルコ・マリ・ド・ロ神父が村人たちの暮らしのあまりの貧しさに驚き、パンやマカロニ、そうめん作りの技術を教え、大変な評判でした。その後、戦時の混乱の中でいつの間にか製造が途絶えてしまい、人々の記憶からその名前が消え去りかけようとしていました。しかし昭和57年、修道女らが「幻のそうめん」をよみがえらせたのです。ドロ様そうめんは、コシが強くのびないのが特徴で、以前からサラダのマカロニの代用品として用いられて今日まで至っています。

材料 (4人分)

そうめん……………100g
パセリ……………少々
きゅうり……………150g
マヨネーズ……………大さじ5
タマネギ……………50g
塩・こしょう……………少々
トマト……………100g
サラダ菜またはレタス……適宜
レモン……………1個



1. そうめんはたっぷりの湯で約5分固めに茹でる。
2. きゅうりは薄い輪切りにし、うす塩をする。タマネギはせん切りにし、水にさらす。
3. トマトはくし形に切る。
4. 1とよく水気を切った2とを合わせ、塩・こしょうし、マヨネーズで和える。
5. サラダ菜・トマト・パセリを添え、盛りつける。

1人分の栄養価	
エネルギー	238kcal
たんぱく質	3.7g
脂質	13.3g
塩分	1.6g

ヒカド(島原地方)

江戸初期に渡来した南蛮料理の一つで、今も寒い日には作られます。ヒカドとは小さく刻む意味のポルトガル語です。江戸中期の料理本には、唐料理として紹介され、あひる(又は鴨)、いか、えび、大根が用いられています。長崎の旧家に伝わるヒカドはこれと少し異なり、あひるをしび(まぐろ)に代え、さつま芋を具ととろみの両方に用います。南蛮料理が長崎の味、庶民の味に変化した過程が見えます

材料(4人分)

まぐろ(ぶり)50g
豚肉(塊)50g
大根80g
にんじん40g
干しいたけ2枚
さつま芋200g
小ねぎ少々
しいたけのつけ汁4カップ
A 塩小さじ1弱
薄口しょうゆ小さじ1
酒小さじ2



- 1 さつまいもは半分を残し、他は1.5cmのさいの目に切る。
- 2 ししいたけのつけ汁に(1)を入れ、あくを取りながら煮る。
- 3 (2)に残りのさつま芋をすり卸して加え、しばらく煮てAで調理する。
- 4 (3)を器に盛り、ねぎの小口切りを散らす。

1人分 栄養価	
エネルギー	143kcal
たんぱく質	6.6g
脂質	4.2g
塩分	1.4g

本日の実習 新大村寿司

長崎県栄養士会「大村寿司を伝え残し隊」による減塩・減糖大村寿司の提案

昔から、長崎県大村地方に伝えられている大村ずしは、砂糖の稀少価値時代にこの地独特のもてなしの心から、砂糖を多量に使用し、また保存性の関係で塩も多く使った味の濃いずしです。

そこで、現代の食生活に相応しい減糖減塩の大村ずしを試作してみました。ずしの中に入れる具材をうす味にするとともに、合わせ酢を大幅に減糖減塩しました。聞き取り調査結果の合わせ酢と減糖減塩大村ずしの比較は次の通りです(米5合分)。

	聞き取り調査 10 例の平均値	減糖減塩の数値
砂糖	137g	50g
塩	14g	5g
酢	95cc	100cc

この機会に是非、ご家庭で大村寿司を作ってみませんか。



ずし一切れ分の栄養価	
エネルギー	130kcal
脂肪	1.5g
ビタミン C	0.2mg
たんぱく質	4.2g
カルシウム	14mg
塩分	0.43g

新大村寿司 作り方

材 料 名	分 量	作 り 方
米 酒 出し昆布	2合 大さじ1弱 4cm角	①洗った米に水を入れ出し昆布を30分ほどつけて取り出し、酢を入れてかために炊く。 ②合わせ酢と手水(酢と水同量)を作っておく。
あま鯛(身のみ) 砂糖 酒 塩	60g 小さじ2(6g) 小さじ1・1/2(7.5g) 少々(約0.3g)	③あま鯛は茹でて布巾にとり、水でもむようにしてさっと洗い、厚手の鍋で調味料を入れてそぼろを作る。
そぎ牛蒡 油、だし汁 砂糖 醤油 塩	40g 少々 小さじ1/2(4.5g) 小さじ1弱(5g) 少々(約0.3g)	④そぎ牛蒡は米のとぎ汁であく抜きし、水洗い後、油で炒め味付けする。
干し椎茸 かんぴょう 砂糖 醤油 酒 みりん 椎茸のつけ汁	8g 6g 小さじ1・1/2(4.8g) 大さじ1弱(14.5g) 小さじ1弱(3g) 小さじ1弱(3.6g) 60cc	⑤干し椎茸はもどし細かく切り、かんぴょうは塩もみして、茹でてから刻む。 ⑥椎茸のつけ汁に調味料を入れ椎茸、かんぴょうを煮る。
はんぺん	20g	⑦はんぺんは、小さく角に切って合わせ酢少々につけておく。
卵 塩 グラニュー糖	2個 少々(0.5g) 小さじ1強(5.2g)	⑧卵に塩を入れ錦糸卵を作り、つける直前にグラニュー糖をまぶす。
酢 砂糖 塩 椎茸煮汁	40cc 20g 小さじ1/2弱(1.3g) 小さじ1/2強(3g)	《合わせ酢》

《成型》

- ⑨炊き上がったご飯に合わせ酢を少し残してかける。
- ⑩すし型の内側を手水でぬらし、1段目のすし飯を広げ、④と⑤の1/3位をその上に広げ、2段目のすし飯の上に、残りの具を色の濃い順にのせて最後に錦糸卵をのせて残りの合わせ酢をかけ、手のひらで軽く押す。
- ⑪すし蓋で一度押し30分ほどおいた後5cm角に切ると、12切れできる。
- ★その他、具材として生魚、むきえびなどの酢漬、茹でたけのこ、ふき等を利用します。

本日の実習 豆腐のすいとん汁

～大村寿司に良く合うカルシウムたっぷりの一品～

材料(5人分)

豆腐100g
小麦粉110g
スキムミルク25g
鶏もも肉100g
大根50g
人参40g
白菜100g
油5g
いりこ出し汁325ml
昆布だし汁325ml



作り方

- ① ボウルに豆腐と薄力粉、スキムミルクを入れ、よくつぶしながら混ぜ合わせて、水団を作る。
- ② 鶏肉は一口大、大根と人参はいちょう切り、白菜は短冊切りにする。
- ③ なべに油を入れ、鶏肉を炒め、だし汁を加える。
- ④ 野菜を加え、煮立ったらあくをとり、①のすいとんを一口大の大きさにすくい落とす。
- ⑤ 塩で調味する。

1人分の栄養価

エネルギー	171kcal
タンパク質	8.3g
脂質	4.9g
カルシウム	111mg
鉄	0.8mg

- * その他、本日は白菜の漬物、夏の果物のフルーツポンチをご用意しております。
- * お茶は各班で入れてください。

メモ



本日の実習はいかがでしたか？

今回は、長崎県の郷土料理をご紹介いたしましたが、日本全国にはたくさんの郷土料理があります。わが埼玉県にも秩父地方には「もろこしまんじゅう」「すまんじゅう」「えびし」、大里・児玉には「なすの油味噌」「じゃがいもの味噌いため」、入間台地には「大根のゆず巻き」「団子汁」など、たくさんの郷土料理があります。

世界に誇る和食、日本食の良さをこの機会に見直すとともに、郷土料理も是非ご家庭で取り入れてみませんか。

また機会がありましたら、次回は埼玉県の郷土料理などご紹介したいと考えています。

監修：城西大学薬学部医療栄養学科 予防栄養学講座
山王丸靖子 （学術博士・管理栄養士）