

行事食 9 月
郷土汁シリーズ第 28 弾
長崎県 「ヒカド」

五色丼
冬瓜の薄くず煮
長崎県のヒカド
梨



郷土汁シリーズ No. 28

長崎県「ヒカド」

「ヒカド」は、ポルトガル語の「細かく刻む」を意味する“PICADO”に由来しています。

江戸時代、長崎に渡来した南蛮料理です。元々は、宣教師や貿易に携わっていた外国人が食べていた肉を使ったシチューが、しだいに地元の人々にも広がり、地域でとれる野菜や鶏肉、魚などを使った、現在の汁物となったそうです。

さつまいの甘みが溶け込んだやさしい味わいを、お楽しみください。

荏原病院では、毎月1回、各地の郷土汁を提供し、レシピの紹介を行っています。どうぞ、ご活用ください。

郷土汁シリーズを実施した都道府県に🍲を表示しています。ご意見・ご感想をお寄せください。



「ヒカド」レシピ紹介



【材料】（2人分）

- 鶏もも皮なしこま 30g
- さつまい 80g
- 大根 40g
- 人参 20g
- 生椎茸 20g
- 塩 0.8g
- 薄口しょうゆ 6g
- 酒 2g
- だし汁 260g
- 万能ねぎ 2g

【切り方】

半分はさいの目切り
残りはすりおろす

さいの目切り

小口切り

【作り方】

- ① かつお節でだし汁を作る。
- ② ①に鶏肉、さいの目切りのさつまい、大根、人参、生椎茸を入れて煮る。
- ③ 火が通ったらさつまいのすりおろしを加えて混ぜ、とろみがついたら塩、薄口しょうゆ、酒で味を調える。
- ④ 器に盛って、最後に万能ねぎをのせる。

★10月 郷土汁の予告★

山形県の「いも煮汁」を予定しています。郷土汁シリーズのバックナンバーは、荏原病院ホームページでご覧いただけます。

令和元年9月2日（月）夕食
荏原病院 栄養科