

給食レシピ紹介

ヒカド

今月は、長崎県の郷土料理「ヒカド」を紹介します。

《材料：4人分》

鶏肉：70g 人参：40g さつま芋：70g 大根：60g 葉ねぎ：10g
料理酒：小さじ1弱 こいくちしょうゆ：大さじ1/2強
うすくちしょうゆ：大さじ1弱 塩：2g
だし汁：460ml（かつお節：4g だし昆布：4g 水：460ml）

《作り方》

- ① 昆布とかつお節でとっただし汁を準備する。
- ② 鶏肉や人参、さつま芋、大根は1cm位の角切り、ねぎは、小口切りにする。
- ③ ①に鶏肉、大根、人参を入れ、アクをとりながら煮る。
- ④ さつま芋を入れて、火が通ったら調味する。
- ⑤ 最後にねぎを入れ完成。

1600年代初期から長崎に伝わる郷土料理です。
「ヒカド」はポルトガル語の肉などを細かく刻むという意味の単語
「Picado」からきています。さつま芋の甘みが他の具材とやさしく
調和しています。 （出典：農林水産省「うちの郷土料理」）



☆9月の給食に登場します！お楽しみに！☆