

みんなで作ろう!!

広島県の郷土料理

「ごはん・呉の肉じゃが・煮菜（にざい）」を作って食べよう！

株式会社ナースケア東北



【呉の肉じゃが】

「呉の肉じゃが」は、煮崩れしにくく、煮物料理に適したじゃがいもの品種である「メークイン」、牛肉、糸こんにゃく、玉ねぎと決まった具材で作られるのが特徴です。

肉じゃがのルーツは、かつて東郷平八郎元帥がイギリス留学中に食べた「ビーフシチュー」を艦上食として作るようにと部下に命じ、調理員が当時貴重だった赤ワインのかわりに醤油を入れるなど試行錯誤を重ねた結果「甘煮」が生まれたのではないかという説があります。東郷平八郎は明治23年に呉に赴任していたことから「呉は肉じゃがの発祥の地である」として「くれ肉じゃがの会」などが設立されています。

（材料/1人分）

- ・牛肉（肩ロース）：35g
- ・じゃがいも：130g
- ・玉ねぎ：30g
- ・糸こんにゃく：35g
- ・水：70ml
- ・油：2g
- ・（A）砂糖：4g
- ・（A）料理酒：9g
- ・（A）醤油：16g

（下ごしらえ）

- ・牛肉（肩ロース）：食べやすい大きさに切ります。
- ・じゃがいも：皮をむき、一口大に切り水につけておきます。
- ・玉ねぎ：皮をむき、くし型切りにします。
- ・糸こんにゃく：水気をぎり、食べやすい大きさに切ります。

（POINT）

- ・キッチンばさみやピーラーを使用することで簡単に調理の下ごしらえをすることができます。
- ・一度にたくさんの量を作る際は、水の量を減らして下さい。

（作り方）

- ①鍋に油を熱し、牛肉（肩ロース）、玉ねぎ、水気を切ったじゃがいもを炒めます。
- ②①の具材に油がまわったら、水を入れ、ひと煮立ちしたら糸こんにゃくを加えます。
- ③②の野菜がやわらかく煮えたら、調味料（A）を加えて味を煮含めます。



【煮菜（にざい）】

「煮菜」は福山市の郷土料理で干切りにした大根を主役に油揚げ、長ねぎ、いりこを醤油で味付けをして炒めたものです。

今回はいりこの代わりにしらす干しに変えた作りやすいレシピをご紹介します。忙しい農家で、手早くおいしくたくさん作れる日常のおかずとして親しまれています。福山市北部では「にじゃー」、南部では「にざい」と呼ばれており、小えびや貝類、かつおぶし、白菜などの季節の食材を加えるなどのアレンジを加えても美味しく召し上がれます。

（材料/1人分）

- ・大根：50g
- ・油揚げ：4g
- ・長ねぎ：25g
- ・しらす干し：5g
- ・油：1g
- ・醤油：3g

（下ごしらえ）

- ・大根：皮をむき、干切りにします。
- ・油揚げ：油抜きをし、3cmの短冊切りにします。
- ・長ねぎ：斜め切りにします。

（POINT）

- ・キッチンばさみ、スライサー、ピーラーを使用することで、簡単に調理の下ごしらえをすることができます。

（作り方）

- ①フライパンに油を熱し、大根、油揚げ、長ねぎを加え、水分が出るまで炒めます。
- ②①にしらす干し、醤油を加え、水分がなくなるまで煮ます。



《ごはん・呉の肉じゃが・煮菜（にざい）の栄養成分値》

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
ごはん(150g/お茶碗に軽く一杯)	234	3.8	0.5	55.7	0
呉の肉じゃが	259	9.4	13.4	31.5	2.8
煮菜(にざい)	49	2.9	2.6	4.4	0.7
一食あたりの栄養成分値	542	16.1	16.5	91.6	3.5