

# みんなで作ろう!!

三重県の郷土料理

「ごはん・とんてき・ちゃつ」を作って食べよう!

株式会社ナースケア東北

## 【とんてき】

「とんてき」は三重県四日市市の中華料理店で戦後に作られた料理です。四日市市は豚肉の生産が盛んな地域で、「とんてき」は豚肉（とん）をステーキ（てき）のように厚く切り鉄板で焼いたことが名前の由来とされています。また特徴的な見た目から地元では「グローブ」と呼ばれています。焼いた豚肉にガーリックやソースで味付けをしていることから一度食べたら忘れられない味として親しまれています。今回は生姜焼き用の豚ロース肉を使用したレシピをご紹介しますが、肉にしっかり切れ目を入れることで厚めの肉でも食べやすく仕上がります。

### （材料/1人分）

- 豚ロース肉：75g  
（生姜焼き用：約0.3mm厚2枚）
- 塩：少々
- こしょう：少々
- 片栗粉：6g
- にんにく：スライス2枚
- 油：3g

### （下ごしらえ）

- 豚ロース肉：脂身のある方から深く切れ目を入れ、グローブのような形に切ります。
- にんにく：皮をむき、スライスします。
- キャベツ：千切りにします。

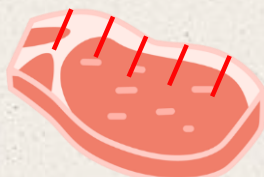
- (A) ウスターソース：4.5g
- (A) 酒：3.5g
- (A) 醤油：4.5g
- (A) みりん：4.5g
- (A) 砂糖：1.5g
- キャベツ：30g

### （POINT）

- キッチンばさみ、スライサ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）

- 豚ロース肉に塩、こしょうで下味をつけ、片栗粉を薄くまぶします。
- フライパンに油とにんにくスライス、①の豚ロース肉を入れ、中火にかけます。にんにくスライスは色が変わったたら一旦取り出します。豚ロース肉は焼き色がつくまで両面焼きます。
- フライパンの火を一旦止めて調味料（A）を加え、再び中火にかけ、たれにとろみや照りが出るまで煮詰め、焼いたにんにくスライスをフライパンに戻し、たれを煮絡めます。
- お皿に③を盛付け、キャベツの千切りを添えます。



## 【ちゃつ】

「ちゃつ」は三重県北勢地域の特に朝日町に古くから伝わる甘酸っぱい味が食欲をそそる郷土料理です。四日市市やその他の中南勢地域では「煮あえ」とも呼ばれています。かつては法事やお正月など、人が集まるときに作られていた郷土料理です。僧堂（そうどう）や仏事でつくられていた精進料理で、「ちゃつ（樸子）」と呼ばれる器に盛り付けられていた料理であることが名前の由来とされています。「ちゃつ」は料理を白く仕上げるために、醤油を使用しない特徴があります。

### （材料/1人分）

- 大根：18g
- 人参：5g
- れんこん：7g
- 刻み昆布：1.8g
- 油揚げ：3.5g
- (B) 酢：2.5g
- (B) 砂糖：1.5g
- (B) 塩：0.7g
- 水：10ml

### （下ごしらえ）

- 大根・人参：皮をむき、千切りにします。
- れんこん：皮をむき、いちょう切りにします。
- 刻み昆布：水で戻しておきます。
- 油揚げ：油抜きをし、細切りにします。

### （POINT）

- ピーラー、キッチンばさみ、スライサ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）

- 鍋に水と調味料（B）、大根、人参、れんこん、刻み昆布、油揚げを入れ、食感が残る程度まで煮ます。

## 《ごはん・とんてき・ちゃつの栄養成分値》

	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
とんてき	269	15.3	17.5	13.1	1.4
ちゃつ	32	1.1	1.2	4.6	0.9
一食あたりの栄養成分値	535	20.2	19.2	73.4	2.3