

みんなで作ろう!!

佐賀県の郷土料理

「シシリアンライス・いかと大根のかけ和え」を作って食べよう!

株式会社ナースケア東北



【シシリアンライス】

「シシリアンライス」は佐賀市発祥のご当地料理です。昭和50年ごろ、佐賀市中心の商店街の喫茶店でまかないとして誕生したとされています。名前の由来は諸説がありますが、「シシリアンライス」によく使用されるトマトの「赤」とゆで卵の「白」、そしてレタスの「緑」がイタリア国旗の三色旗を連想させ、さらに地中海に浮かぶシチリア島にちなんで「シシリアンライス」と名付けられたと言われています。作り方はいたってシンプルで1枚のお皿に「炊き立てごはん」と「炒めたお肉」と「サラダ」、最後にマヨネーズをかけて仕上げます。

(材料/1人分)

- ・ごはん：170g
- ・牛肉切り落とし：35g
- ・玉ねぎ：30g
- ・油：1g
- ・(A) 酒：6g
- ・(A) みりん：7g
- ・(A) 砂糖：1.2g
- ・(A) 醤油：7g
- ・(A) おろしにんにく：1.5g
- ・レタス：10g
- ・ミニトマト：10g
- ・きゅうり：10g
- ・冷凍コーン：10g
- ・マヨネーズ：3.5g

(下ごしらえ)

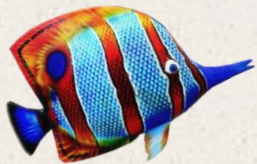
- ・牛肉切り落とし：食べやすい大きさに切ります。
- ・玉ねぎ：皮をむき薄切りにします。
- ・レタス：食べやすい大きさにちぎっておきます。
- ・ミニトマト：ヘタをとり、半分に切っておきます。
- ・きゅうり：2mm幅の輪切りにします。
- ・冷凍コーン：茹でて冷ましておきます。

(POINT)

- ・スライサー、キッチンばさみ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フライパンに油を入れて中火で、玉ねぎを炒めます。玉ねぎがしんなりしてきたら牛肉を入れ色が変わるまで炒め、調味料(A)を加えて1分炒めます。
- ②お皿にご飯を盛付けレタス、①、ミニトマト、きゅうり、コーンをのせ、マヨネーズをかけます。



【いかと大根のかけ和え】

「かけ和え」は佐賀県内で食べられている魚介類と大根やワカメなどを和えた料理です。「かけ和え」「かけやぁ」と呼び、日常的なおかずのひとつとして年間を通して食べられています。その一方、お祭りなどのハレの日や田植えや収穫などの人がたくさん集まる時に欠かせない料理で、「お祭りの時だけでもいろいろな料理を」と振る舞われる料理のひとつであったそうです。使う魚介類は、各家庭や季節、地域によって異なり、例えば有明海や玄界灘に近い地域ではイワシやサバ、アジを使用したりと食材の旬、地域性を活かした料理として親しまれています。

(材料/1人分)

- ・いか：25g
- ・大根：15g
- ・人参：12g
- ・きゅうり：12g
- ・(B) 味噌：3g
- ・(B) 砂糖：3g
- ・(B) 酢：1.8g
- ・塩：0.3g
- ・白すりごま：0.6g

(下ごしらえ)

- ・いか：生いかを使用する場合は皮とワタをとり、1cm幅、3cmの短冊切りにし、茹でておきます。
- ・大根・人参：皮をむき1cm幅、3cmの短冊切りにし、下茹でておきます。
- ・きゅうり：縦半分に切り2mm幅の斜め切りにし、塩をふり10分程度置き、水気を絞っておきます。

(POINT)

- ・スライサー、キッチンばさみを使用することで、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ボウルに調味料(B)を入れよく混ぜます。いか、大根、人参、きゅうりを加えて和えます。白すりごまをかけて器に盛り付けます。



《シシリアンライス・いかと大根のかけ和えの栄養成分値》

	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)
シシリアンライス	507	10.6	20	75.4	1.4
いかと大根のかけ和え	49	5.3	0.7	5.8	0.8
一食あたりの栄養成分値	556	15.9	20.7	81.2	2.2