



R6.5.21(火)

郷土料理を知ろう! Part14～広島県～

第14回目は中国地方にある広島県の郷土料理です。
郷土料理とはその地域に根付いた物産を使い、地域独自の調理法で作られ、
地域で広く伝承されている固有の料理のことです。今月のメニューの紹介です!



煮菜(にじゃー)



千切りにした大根を主役に、油揚げ、根深ねぎ、いりこをしょうゆの味付けで炒めたもの。食材から出る水分だけで調理するため、旨味が逃げずコクがでる。名前に「煮」とついているが、炒め物に近い。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愛されていた。福山市北部では「にじゃー」、南部では「にざい」と呼ばれる。小えび、貝類、かつおぶし、白菜など季節の食材を加えてもよい。またこの料理で使用するねぎは、白い部分が多い「根深ねぎ」が良い。

お好み焼き

広島のお好み焼きは、小麦粉の生地を薄くのばし、キャベツや豚肉、焼きそばなどを山盛りにし、薄く焼いた卵などを重ねて蒸し焼きにしたもの。ソースは濃厚な甘口のものを用いるのが一般的で、好みでマヨネーズを付ける場合も。鉄板の上から食べる時は「ヘラ」で食べる。「広島のスウルフード」とも言われている。

