



地域に根ざす 郷土料理

～豚が入っていないのに「ぶた和え」～

天草では、昔からなすやにがうりがたくさんとれました。この「ぶた和え」は、沖縄のゴーヤチャンプルでは豚肉を使いますが、豚肉は貴重な食べ物だったので、代わりに「たこ」を入れて食べたものが「ぶた和え」として伝わったと言われています。にがうりやがぼちゃ、ピーマンを加えるなど地域によっていろんな楽しみ方があります。



★ 材料（約4人分）

なす …………… 240 g
たこ …………… 160 g
しょうが …………… 20 g
味噌 …………… 20 g
砂糖 …………… 4 g
サラダ油 …………… 大さじ1杯

★ 作り方

1. たこは塩でもみ、塩と酢を少々入れた湯でゆで、一口大に切る。
2. なすは食べやすい大きさの乱切りにし、水につけてアク抜きをする。しょうがは皮をむいてせん切りにする。
3. フライパンにサラダ油を熱し、しょうがを炒める。水気を切ったなすを加えてさらに炒める。
4. ③にたこを入れてさっと炒め、調味料を加えて火をとめる。

提供：市食生活改善推進員協議会

