



# ひろげよう、全国厚生連の輪！

## おすすめ郷土料理

全国厚生連栄養士協議会  
全国统一献立の日  
平成29年5月12日(金曜日)

## 第9回目は山口県の郷土料理

### 瓦そばとちしゃなます

- 「瓦そば」は、西南の役において長い野戦の間に、武士が瓦で肉や野菜を焼いて食べたのが始まりとされ、現在では山口県下関市の川棚温泉の名物となっています。
- 熱々の瓦の上に茶そばをのせて、牛肉・錦糸卵・小葱・海苔・レモン・もみじおろしを添え、温かいつゆでいただきます。
- 「ちしゃなます」は、毛利氏が関ヶ原の戦い後、防長2国（山口県）に押し込まれ、藩士たちが貧窮した暮らしをしていた中、冠婚葬祭や不意の来客へのもてなし料理とされたいわれがあります。あぶり鯖やちりめんじゃこなどもよく使用されています。

### 瓦そば

#### 材料(4人分)

- 茶そば(茹で又は冷凍) 480g
- 牛細切りスライス肉 140g
- 油 4g
- ※1 砂糖4g
- みりん4g
- しょうゆ8g
- 錦糸卵 80g
- 大根 160g (好みて唐辛子)
- 小ねぎ 12g
- 刻みのり 0.3g
- レモンスライス 4切れ
- 油 20g
- ※2 だし汁 200mL
- みりん 15mL
- 醤油 30mL

エネルギー	339kcal
たんぱく質	15.6g
脂質	13.3g
食塩	1.4g



#### 作り方

1. 牛肉を炒め※1で味付けする。
2. おろし大根(もみじおろし)を作る。
3. 茶そばを茹でて(又はスチームし)油で炒める。
4. (本来なら焼いて熱々にした瓦に)食器に焼いた茶そばをのせ錦糸卵、牛肉、小口切りした小ねぎ、刻みのりをのせる。
5. 輪切りレモンの上に大根おろし(もみじおろし)をのせる。
6. ※2で温かいつゆを作り、つゆにつけていただく。

### ちしゃなます

#### 材料(4人分)

- ちしゃ 160g
- ツナ缶 80g (あぶり鯖やちりめんじゃこ)
- 白みそ 16g
- 砂糖 12g
- 酢 20mL

エネルギー	81kcal
たんぱく質	4.4g
脂質	4.5g
食塩	0.4g



#### 作り方

1. ちしゃの葉を水で洗い、食べやすい大きさにちぎる。
2. ツナ缶を開けて、ザルにとる。
3. 調味料を混ぜ合わせ酢みそだれを作る。(好みて柚子やカボスの汁を加える)
4. 1の水気をよく除き、食べる前に、2、3と和える。