

つしま きょうどりょうり し
対馬の郷土料理を知ろう

2月19日(月)

きょう
 <今日のこんだて>

ごはん

きゅうにゅう
 牛乳

いりやき

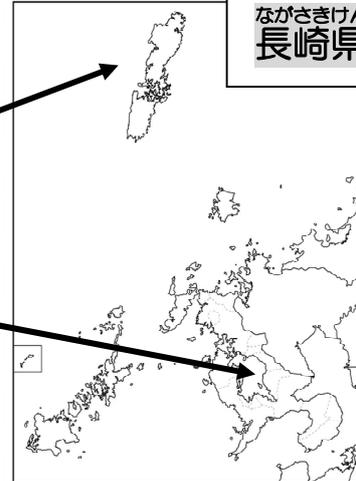
しおや
 サバの塩焼き

あ
 ゆかり和え

つしま
 対馬

おおむらし
 大村市

ながさきけん ちす
 長崎県地図



「いりやき」

つしま ながさきけん ほくぶ しま つしま ふる つた
 対馬は長崎県の北部にある島です。「いりやき」は対馬に古くから伝わる

きょうどりょうり とりにく つしまじどり やさい くざい よ なべ
 郷土料理で、鶏肉（対馬地鶏）とたっぷりの野菜を具材とした寄せ鍋です。

かんこんそうさい いえ か じどり よ なべ つく
 冠婚葬祭などのときに、家で飼っていた地鶏をさばいて寄せ鍋を作り、おもて

なしをしていました。うみ ちか ちいき とりにく か さかな い
 海が近い地域では、鶏肉の代わりにブリなどの魚を入れ

て作ることもあります。あじつ ちいき かてい こと すこ あま あじつ
 味付けは地域や家庭で異なりますが、少し甘めの味付

けで、むかし とうみん した
 昔から島民に親しまれてきました。

く た お うみ さち やま さち うまみ ぶく
 具を食べ終わったら、海の幸・山の幸の旨味を含んだスープにそうめんやそば

い た じもとりゅう さむ ふう からだ あたた りょうり
 を入れて食べるのが地元流です。寒い冬には体が温まる料理です。

とりにく さかな きせつ やさい はい えいよう りょうり
 鶏肉や魚、季節の野菜などがいろいろと入って、栄養バランスのよい料理です。

