

食べて学ぼう

かしわのひきずり

煮物

学びのポイント💡

愛知県の郷土料理



「かしわ」とは、とり肉のことです。江戸時代に、とり肉の色が茶色の柏の葉に似ていることからそのように呼ばれるようになりました。

また、尾張地方や奥三河地方では、すき焼きのことを「ひきずり」といい、郷土料理として親しまれています。すき焼き鍋の上で肉をひきずるようにして焼いたことから、そのように呼ばれるようになりました。

【材料／4人分（おとな）】

- とりもも肉……………140g
- 糸こんにゃく……………120g
- かまぼこ……………50g
- 焼き豆腐……………1／3丁
- 白菜……………1／8玉
- 葉ねぎ……………60g
- ★三温糖……………大さじ1と1／2
- ★しょうゆ……………大さじ1と1／2
- ★酒……………小さじ1

【作り方】

- ① 材料の下ごしらえをする。
 - ・とりもも肉は一口大に切る。
 - ・糸こんにゃくは3cmほどの長さに切って下ゆでする。
 - ・かまぼこは3mm幅のいちよう切りにする。
 - ・焼き豆腐は1cm幅の食べやすい大きさに切る。
 - ・白菜は2cm、葉ねぎは1.5cm幅に切る。
- ② 鍋を熱し、とりもも肉を炒める。火が通ったら、糸こんにゃくを入れる。
- ③ ★の調味料、かまぼこ、白菜を入れて煮る。
- ④ 焼き豆腐を入れてさらに煮る。
- ⑤ 食材全てに火が通ったら、葉ねぎを加え、ひと煮たちさせ、仕上げる。

【1人当たりの栄養価 エネルギー 142kcal：たんぱく質 10.6g】