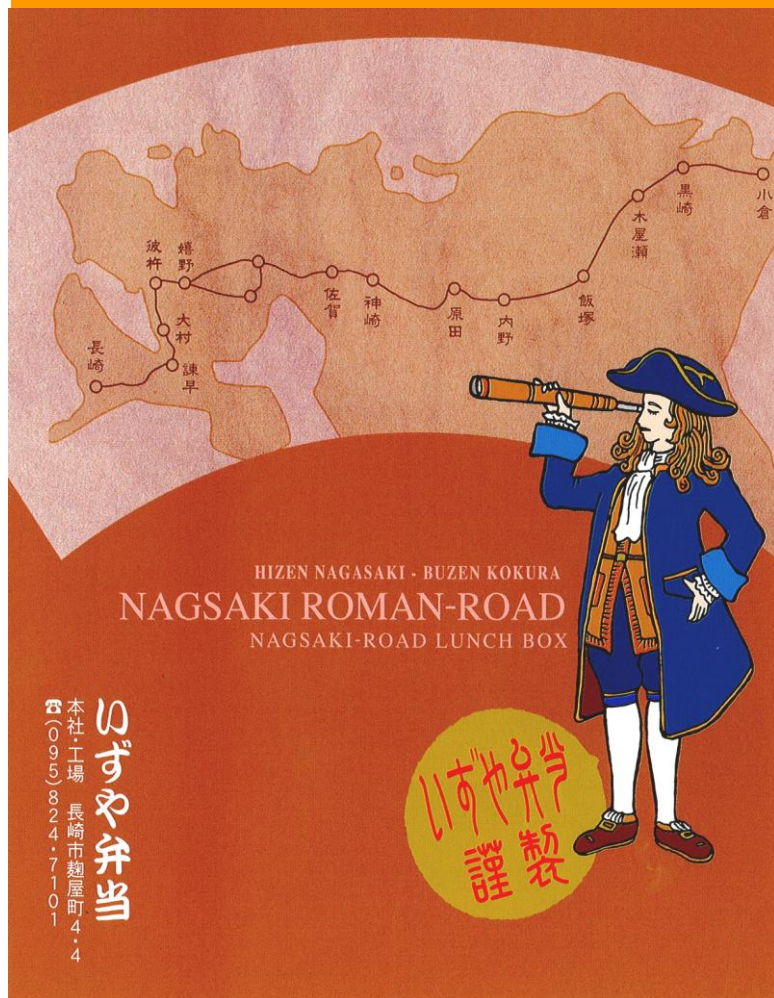


祝

第73回九州地区英語教育研究大会

令和7年10月16日
弁当名：長崎彩華



いずや弁当
本社工場 長崎市廻屋町4-4
☎(095)824-7101

【 皿うどん 】

「皿うどん」は、長崎を代表する料理の一つです。皿うどんには、麺の太さが2種類あります。油で揚げた「細麺」と、ちゃんぽん麺を使った「太麺」です。元々は、皿うどんと言うと、太麺だったそうです。出前の際に、ちゃんぽんの汁がこぼれないように汁無しにしたことから皿うどんが生まれたと言われています。

【 アジの梅しそフライ 】

長崎県はアジの漁獲高日本一を誇り、県北の松浦市はアジの聖地として有名です。あじの良質なタンパク質にはアミノ酸が豊富に含まれ、疲労回復や肝機能・免疫力向上などの効果があります。なかでも、血圧やコレステロール値を下げるタウリンが多く含まれています。

【 ハトシ 】

「蝦多士(ハトシ)」は、長崎の郷土料理「卓袱料理」の中の一品です。エビのすり身をパンで挟み油で揚げています。「蝦(ハー)」は「エビ」「多士(トシー)」は「トースト」という意味です。

【 ゆかりごはん 】

【 長崎煮物 】

鎖国時代 長崎は日本で唯一の外国への玄関口でした。シルクロードでスパイスが黄金と取引されたように、長崎の出島では 高価な砂糖が取引されていました。高級嗜好品として砂糖菓子も輸入され、もてなしの心として料理にも高価な砂糖がふんだんに使われていました。その名残で 長崎のお料理は 少し甘い味付けになっています。

【 大村寿司 】

室町時代、戦に勝利した領主の帰還を喜んだ領民が、兵の為に作った歓迎の料理が始まりと言われています。器がなかったため、木箱にご飯を広げ魚や野菜をのせ、さらにご飯や具を重ねて押し寿司を作り、兵の脇差で四角に切って食べたこの寿司が、今でも大村の郷土料理として伝えられています。

【 長崎産ブリの照り焼き 】

出世魚としても知られるブリは、お祝い事等でもよく食べられる縁起の良い魚です。長崎のブリは漁獲高日本一！じっくりとたれに漬けこんで、ふっくらと焼き上げました。水産県長崎ならではの味をご賞味下さい。

【 紅白なます 】

もともとは 生の魚介と大根、人参と酢で作ったことから「なます」の名がつけられました。長崎では 古くから鯨を入れたものが食されていました。おなますは長崎では行事のたびに、よく食される料理で、お正月はもちろん節分には赤大根を使ったなます、諏訪神社の大祭である「長崎くんち」の時はざくろの実をいれた、ざくろなますを食す風習があります。

【 浦上そばろ 】

長崎市の浦上地区に伝わる郷土料理です。昔、肉を食べる習慣がなかった日本人のために、ポルトガルの宣教師が 野菜と一緒に調理して食べることを教えたそうです。「そばろ」とは、「粗いせん切り」の意味の方言で、材料はすべてせん切りにします。もやしが入り、少し甘目の味付けが特徴です。

【 梅ごまごはん 】