

にごみ 長崎県大村市の郷土料理

祝いの席には欠かせない大村の郷土料理

茹でた落花生を入れるのがポイント！！

- 【材 料】 A… 生ピーナツ
B… じゃがいも、里芋、大根、人参、ゴボウ、
厚揚げ、昆布、鶏肉、こんにゃく
C… しょう油、砂糖、みりん、酒

- 【手 順】 ①生ピーナツ(A)だけを先に茹でる。
※一晩、水につけておくと早く煮える（1時間程度）。
※多めに茹で、煮汁ごと小分けにして冷凍保存するとよい。
- ②生ピーナツ以外の材料(B)を1cm程に角切りにして煮る。
- ③材料(B)が煮えたら生ピーナツ(A)を煮汁ごと加え、
調味料(C)で味付けをする。



ゆでピーごはん 大村名物ゆでピー料理

ほんのり塩味とゆでピーの甘みが絶妙。

超簡単！！ほっくり炊き込みご飯

- 【材 料】 A… 塩ゆで落花生
(殻付きの状態です1合あたり 200g 程度)
B… 米、水
C… 塩 (適量)

- 【手 順】 ①塩ゆで落花生(A)の殻をむく。
②炊飯釜に通常通りの米、水(B)を準備し、
殻をむいた塩ゆで落花生(A)と塩(C)を入れる。
③あとは炊飯器のスイッチを入れ炊き上げる。

※塩味がほんのりとある為、おにぎりにもオススメ！

