



# AZABU KITCHEN

ご当地

2024-17

麻生北見病院栄養科

## 漬物ステーキ

12月10日



- ・ごはん
- ・鶏肉の香味ソース
- ・漬物ステーキ
- ・ブロッコリー変わり胡麻和え



### 岐阜県飛騨地方 ご当地メニュー 漬物ステーキ



飛騨地方では昔から漬物を焼いて食べる習慣があり、冬場の貴重な食料であった漬物が野菜としての役目を果たしていました。凍りついてしまった漬物を囲炉裏で焼いて食べたのが漬物ステーキの始まりとも言われています。今ではホットプレートでジュージュー焼きながら、家族回らんで食べることも多いようです。

飛騨の居酒屋にいくと・・・  
 とりあえず生ビール えだまめ 漬ステ (漬物ステーキの略)  
 と頼む定番メニューです。

漬物と卵の相性が抜群 おかずやおつまみに最適ですよ！



#### 【材料 2人分】

- 白菜の漬物 160g
- バター 大さじ1/2
- 醤油 小さじ1/3
- 卵 50g
- かつおぶし 適量

#### 【作り方】

- ①漬物の汁気を絞り、3cmくらいに切る。
- ②フライパンにバターを入れ中火で熱し①を炒める。
- ③白菜に火が通ったら醤油を加えて、白菜を中央に寄せ溶き卵を流し込む。
- ④卵が固まったらお皿に盛り付けて、かつおぶしをのせる。

