



# AZABU

# KITCHEN

ご当地

2023-11

麻生北見病院栄養科

## 「漬物ステーキ」 10月25日



### 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ウジュウ焼きながら、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。



耳鼻咽喉科 麻生北見病院 栄養科



- ・ 米飯
- ・ 鶏肉の葱ソース
- ・ 漬物ステーキ
- ・ ブロッコリー  
変わり胡麻和え



担当者  
より  
ひとこと

漬物ステーキは岐阜県飛騨地方の郷土料理！です。「漬物ステーキ」漬物を焼く？味の想像がつかませんが、バターの風味とコクがり、卵でとじているため、卵のふわふわ感もあります。ポイントとして、白菜の漬物を炒めるときに、少し焼き色が付くくらいまで炒めると香ばしくなり、より美味しく作ることができます。

#### 岐阜県 ご当地グルメ分布図

- 【県全域】
01. 飛騨牛
  02. 鶏ちゃん焼き
  03. 奥美濃古地鶏
  04. 美濃ヘルシーポーク
  05. ぎふジビエ
  06. ベトコンラーメン
  07. 喫茶モーニング
  14. 奥美濃カレー
  15. ひるがの高原乳製品
  16. 郡上味噌ラーメン

26. 天ぷら中華
27. 豆腐田楽、芋田楽

#### 【西濃全域】

29. 伊吹薬草料理
30. なまず料理



- 【飛騨全域】
08. 朴葉味噌焼き
  09. 漬物ステーキ
  10. 長良川の郡上鮎
  11. 高山ラーメン
  12. みたらしだんご

13. トマト丼
17. 美濃あゆにんめん
18. 栗きんとん
19. 栗おこわ
20. しょうゆカツ丼

21. あんかけかつ丼
22. たじみそ焼きそば
23. えなハヤシ
24. 山阿婆天料理
25. てりカツ丼

耳鼻咽喉科 麻生北見病院 栄養科