



長崎県＊郷土料理＊

長崎県の「なすび飯」はなすびを塩もみにしてアクを抜き、にんじん、しらす干、油揚げを油で炒め、砂糖・醤油・みりんで味付けしたものを炊きたてのご飯に混ぜたものです。各家庭の特色があり、晩夏の食欲増進の意味合いもある家庭ならではの味ご飯だそうです。