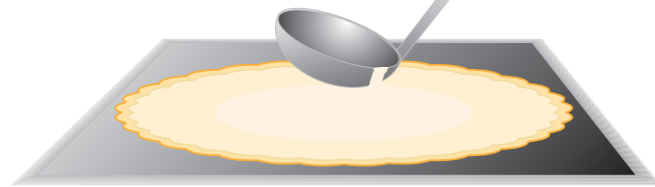


## 簡単! 「にくてん」レシピ

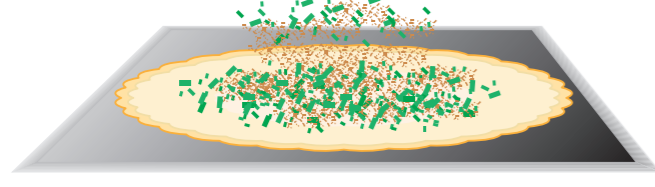
### ●用意する材料●

小麦粉、削り節、ネギ、煮込んだスジ肉（ぼっかけ）、てんかす、ソース。

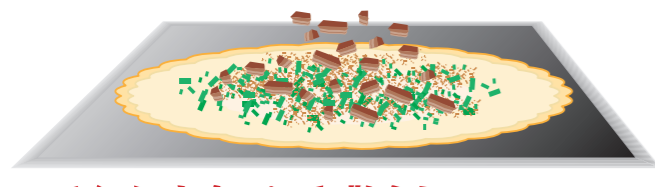
1. 小麦粉を水で溶き、お玉で円を描くように薄く延ばす



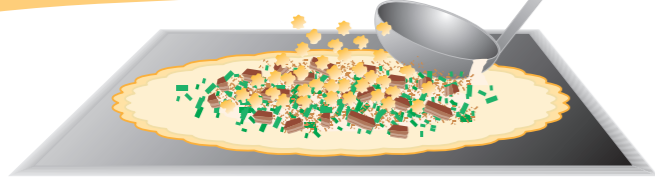
2. きざんだネギと削り節をふりかける



3. スジ肉（ぼっかけ）を乗せる



4. てんかすをパツと散らし、つなぎの生地を上から流し込む



5. ひっくり返し、よく火が通ったらソースをかけて出来上がり!

長田育ちのお年寄りに聞くと、具材全部をコナに混ぜて焼く関西風「お好み焼」が大阪で生まれて広まるまでは、神戸では「にくてん」以外は見えないこと

あらへん、と笑った。なんでも、大正末期から昭和初期の頃、新長田の大正筋商店街付近には「にくてん街」と称するエリアがあったという。

「にくてん」とは「肉の天ぷら」とはちやうねん。  
「にくてん」は長田焼のルーツ。

## これぞ、正統派 いかなご「くぎ煮」レシピ

### ●用意する材料

いかなご 1kg  
※水揚げされたばかりのいかなごを使用しましょう。

### 味付け（調味料）

醤油 180cc  
ざらめ砂糖 300g  
生姜 50g  
みりん 50cc



① いかなごをよく水洗いし、適度に水を切る。

② 次に、生姜は皮をむいて千切りにする。



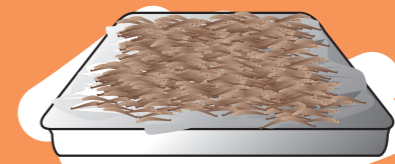
③ 深鍋に「醤油と砂糖」を入れ強火で煮る。



④ 調味料が少し煮立ってきたら生姜といかなごを3・4回に分けて交互にパラパラと投入する。

⑤ いかなごが全部投入できたらアルミ箔で蓋をする。しばらくすると煮立ってきて蓋があがってくるが、この状態で煮込み続ける。たまに蓋をめくってアクを取る。

⑥ 煮汁が減っていかなごが見えてきたら、みりんを加え、鍋を2・3回揺すり煮汁を絡める。これを煮汁が無くなるまで数回くりかえす。汁気がなくなったら、火を止める。



⑦ サッとボウルやざるにあげ余分な煮汁を切り、冷ましたら出来上がり。器に盛り付けいただきましょう。

## 長田流・正統派 くぎ煮

漁港まちとしての歴史を持つ長田。春を告げる「いかなご」の季節には、街中が「くぎ煮」を炊く甘い辛い香りに包まれる。そんな長田には、代々継承される正統派くぎ煮レシピがある。いかなごをおいしく味わう基本として、ぜひ伝授したい。まずは、この技をマスターしてから我が家オリジナルの「くぎ煮」にチャレンジしよう。



### ★秘伝のポイント★

- ★鮮度の良いいかなごを選ぶこと!
- ★箸でかきまわさないで、鍋を揺すること!
- ★余分な煮汁を手早く捨てること!
- ★手早く冷ますこと!
- ★大きな厚手の鍋を使用すること!

# にくてん

### ◆長田の味「にくてん」◆

「スジネギ焼」や「神戸焼」とも呼ばれる「長田焼」は、「にくてん」がルーツとなっている。「にくてん」の名前の由来は定かではないが、「にく」はスジ肉、「てん」は天カス。いわゆる薄焼きの「お好み焼」の原型。神戸長田地域では、スジ肉の代わりにぼっかけ（牛肉・牛スジ肉と、こんにゃくを煮たもの）（スジコン）が入る。そんな長田の味「にくてん」を作ってみよう。