

# 浦上そぼろとキリシタン

ローカルフードから見える長崎



# 浦上そぼろはどんな料理？

長崎浦上地区で作られ続けてきた郷土料理。

ポルトガル人が日本に来た際に、肉食が持ち込まれたことをきっかけに、キリスト教の広がりと共に併せて、豚や牛を飼育し食べる風習も広がり、その頃から食べられている食べ物とされる。

具材は「豚肉」「ごぼう」「もやし」を中心とし、醤油と砂糖で味つけられている。



浦上  
そぼろ

# レシピ1



## 材料2人前

- 豚バラ . . . . . 150g
- こんにゃく . . . . . 1丁
- ごぼう . . . . . 1本
- もやし . . . . . 2袋
- サラダ油 . . . . . 少々

浦上  
そぼろ  
味噌

## レシピ2

- 1.こんにゃくを湯通しをして、1丁を四角い形に薄く切る
- 2.ごぼうは、細かくさがきにして湯通しをする。
- 3.もやしは、さっと湯通しをして網ザルに取り、水切りをしっかりとしておく。
- 4.豚肉は1.5cmくらいに切っておく。
- 5.鍋に油を少々入れ、豚肉を色が白くなるまで炒める
- 6.鍋の中にこんにゃくとごぼうを加え、調味料をすべて入れてよく煮込む。
- 7.味見をしながら調味料を加減して、もやしを入れて完成。



# 浦上そぼろの材料と長崎

## 豚肉

浦上地区には戦前まで養豚場があった。江戸時代の文献にも浦上地区で「そぼろ煮」という料理を食べたと言う記述があり、豚の美味さを讃えている。

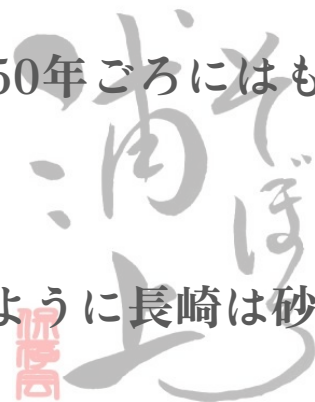
また、中華街では当然ながら豚を食べる習慣もあったため、そのための養豚とも推測される。

## もやし

平安時代から薬草として全国的に育てられていたが、長崎では1850年ごろにはもやしを生産する職人がいたと言う文献がある。

## 砂糖

「長崎が遠い」という言葉や、長崎シュガーロードに代表されるように長崎は砂糖の輸入起点であった。



# キリスト教との関わり

浦上地区は潜伏キリシタン（隠れキリシタン）が多い場所で、戦前まで養豚も行われていた。

江戸時代の文献にも浦上にて豚を食べ、江戸の豚より美味しいと言う趣旨の記述が見られる。

原爆投下時に破壊された浦上天主堂の再建において、浦上そばろは栄養食として提供されていた。

浦上天主堂再建後においても、日曜礼拝のおりには教会での炊き出しの一つとして提供されていた。



