

# だまこ汁



## 下準備

\* ごはんは普段の水加減で炊いておく。

## 作り方

- ① 炊き立てのご飯をボウルに入れ、塩と片栗粉をふりかけ、すりこぎで米粒を半分程度つぶし、6等分（1人あたり3個）にする。塩水（分量外）をつけながら手のひらで団子に丸める。
- ② 鶏肉は一口大に切る。ごぼうは大き目のささがきにして水にさらし、あくを抜いた後、水気を切っておく。系こんにゃくは湯通しして5cmに切り、まいたけは小房にわけておく。
- ③ 鍋に水とAの調味料を入れ、鶏肉、ごぼう、系こんにゃくを入れて、あくを取りながら煮る。
- ④ 鶏肉が煮えたらまいたけ、①を入れてひと煮立ちさせ、最後に5センチ長さに切ったせりを入れて出来上がり。

## 材料

【2人分】

・ごはん	200g	
・塩	少々	
・片栗粉	小さじ2	
・鶏もも肉	100g	
・ごぼう	40g	
・まいたけ	60g	
・系こんにゃく	60g	
・せり（又はみつば）	4本	
・水	500cc	
A	・鶏がらスープの素	小さじ2
	・しょうゆ	小さじ2
	・酒	小さじ2
	・みりん	小さじ2

## ★ポイント★

表面がつるっとなるように塩水をつけながら丸めると、煮崩れしにくいだまこになります。

- ・だまこ汁は、きりたんぽと同じような材料で作る秋田の郷土料理です。秋田ではお手玉のことを「だまこ」と言い、丸めた形が似ているからという説や、あまりのおいしさに子ども達が夢中になって食べる様子から「黙って食べる子」が“だまっこ”と呼ばれるようになったという説もあります。
- ・残っただまこを崩して雑炊にしたり、せり鍋にだまこを入れてもおいしく味わえます。
- ・お子さんでもできる作業（ごはんをつぶしたりだまこを丸めるなど）があるので、一緒に楽しく作ってみてくださいね。

レシピ提供：宮城野区食育サポーター「郷土料理つたえ隊」