

1月の「お料理」レシピ

「宮城（県北）の郷土料理

『はっと汁（つめり汁）』を作ろう

昔から、各家庭にその日ある食材を用いて、それぞれの「家の味つけ」で作っております。
1月30日（火）、黄グループ（年中）さんに「はっと」作りを手伝っていただきました。

●材料（4人分）●

大根 10cm位
人参 小1本
ごぼう 1/2本
*鶏肉 200g

ネギ 1/2本 *里芋 2~3個（ジャガイモでもOK）
しめじ（干し椎茸、舞茸、キノコ類なら何でもOK）
油麩 15cm位 調味料 醤油・酒・みりん・だしの素
小麦粉と水（2：1）
*今回、鶏肉・里芋は入れませんでした。



① 小麦粉に水を足しながら耳たぶ程度になるまでこねて、30分ほど寝かせる



② 大根、人参は、いちょう切り。
ごぼうは、ささがき（食感を楽しみたい方は、斜め切りでもOK）。
里芋は、食べやすい大きさに切る。
ネギは、斜め切り。
しめじは、ほぐしておく。

③ 油麩を1~2cmほどの輪切りにして、5分程水につけて戻しておく。



④ ①の生地を薄く伸ばして、沸騰した湯に入れる。鍋の底から浮き上がったらから30秒~1分茹で、ざるにとって水にさらす。



⑤ 自ら茹でた根菜に火が通ったら鶏肉を入れ、肉に火が通ったら茹で上げた「はっと」とキノコ類を入れ、だしの素酒・みりん・醤油で味付けする。



⑥ 味を調べたら、ネギを入れて出来上がり。