

じゃがいもすいとん汁（おいものすいとん）

●材料（4人分）

【すいとん】

じゃが芋…150g
うるち粉…42g
もち粉…18g
塩…小さじ1弱

【お汁】

ごぼう…8分の1本
人参…30g
大根…100g
里芋…100g
しめじ…50g
こんにゃく…75g
油揚げ…3分の1枚
ちくわ（小）…1本
ごま油…大さじ2
（サラダ油でもOK!
この場合はごま油は適量）

水…600cc
だしの素（無塩）…5g
醤油…50cc
みりん…15cc

青ねぎ…適量



【作り方】

① [すいとん]

じゃがいもは、皮をむいて小さく切って塩ゆでする。
火が通ったら水気を切り、熱いうちによくつぶす。



② [すいとん]

①が冷めたら、ビニール袋に①とうるち粉、もち粉を
入れて混ぜ、こねてまとめる。

※ここで一旦、お汁の用意に移ります！



- ③ [お汁]
ごぼうはさがきにして、すぐ水につける。
こんにゃくは一口大に切り、茹でてあくを抜く
油揚げは湯通しして油抜きをしてから細切りにする。
里芋はくし切り、大根は短冊切り、人参はさがき、
しめじはバラバラに、ちくわは輪切りにしておく。



- ④ [お汁]
ごま油でごぼう・人参をよく炒める。
里芋・大根・こんにゃく・しめじを入れさらに炒める。



- ⑤ 【お汁】
具材が柔らかくなったら油揚げ、ちくわを入れる。

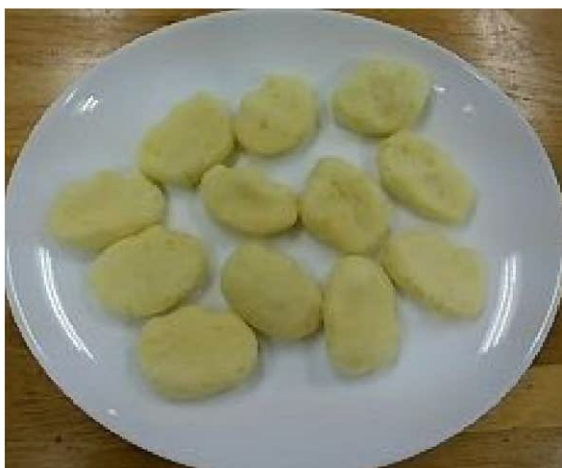


- ⑥ 【お汁】
水、だしの素、しょうゆ、みりんを加える。



- ⑦ 【すいとん】
②を12等分し、あまり分厚くならないように
だ円に形をつくる。

※鍋に水を入れて火にかけて、ゆでる用意をしておく！



⑧ 鍋に入れて浮かびあがってくるまで茹でる。



⑨ ⑧を⑥に入れて2～3分煮込み、刻んだねぎを入れて火を止める。

炒め用にはごま油ではなくサラダ油を使い、
ここでごま油を少しだけ加えると、あっさりとした味になります☆★



できあがり☆

「すいとん」(水団)とは
水でこねた小麦粉をちぎって丸め、
野菜などを入れた汁で煮たものです。
戦後の食糧難の時代には主食の代用とされていたことで
耳にした方も多いのではないのでしょうか。
その歴史は古く、室町時代には「すいとん」が存在したそうです。

現在は、各地の郷土料理として親しまれている「すいとん」。
今回はちくわを使い、少し豪華に仕上げています。
野菜の素材のうまみを引き出した、母の味です！

