



地域に根ざす 郷土料理

～さつまいもを使った「せんだご汁」～

天草町では、戦前からさつまいもがほとんどの家庭で栽培され、大変貴重な食べ物でした。さつまいもは色々な加工品がありますが、天草町では「せんだご汁」が郷土料理として継承されています。寒い時期に旬の野菜を豊富に使って煮込んだせんだご汁は、心身ともにポカポカになり、子供から高齢者までとても人気があります。



★ 材料（4人分）

さつまいも	100 g	干しいたけ	2 枚
さつまいもでんぷん	100 g	かまぼこ	30 g
煮干し	適宜	鶏もも肉	60 g
水	4 カップ	油揚げ	小 1 枚
大根	80 g	小ネギ	10 g
にんじん	40 g	薄口しょうゆ	大さじ 1
白菜	80 g	塩	少量
ごぼう	60 g		

★ 作り方

1. さつまいもは皮をむき、ひたひたの水を加えてゆでる。柔らかくなったらゆで汁をきり（捨てずに取り置く）、熱いうちにつぶし、でんぷんを加える。ゆで汁でかたさを調節し、耳たぶくらいの固さによくこねて、棒状にまとめる。
2. 大根、にんじんはいちょう切り、白菜は 3 cm幅のざく切りにする。ごぼうはさがきにして水にさらす。戻した干しいたけとかまぼこは薄く切り、ねぎは小口切りにする。鶏もも肉は細かく切り、油揚げは熱湯をかけて短冊切りにする。
3. 煮干しでだしをとり、白菜以外の野菜を加える。煮立ったら鶏肉、かまぼこ、油揚げを加えて調味する。
4. 野菜が煮えたら①の団子を 1 cm幅に切って加える。団子が透き通ってきたら白菜を加えてひと煮し、火を止める。
5. 盛り付けて小ネギを乗せる。

提供：市食生活改善推進員協議会

