



## 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の団ごを 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

