



地域に根ざす 郷土料理

～体も心も温まる「押し包丁（だご汁）」～

押し包丁（だご汁）は、有明で昔から親しまれている家庭料理で、小麦粉を練った生地と野菜などをいっしょに煮込んだ、しょうゆ（みそ）仕立ての汁です。具たくさんで腹持ちも良く、エネルギー補給には最適。

寒い冬を元気に乗り切るために、体も心も温まる「押し包丁」を、皆さんぜひご賞味下さい。



★ 材料（約4人分）

だし汁	いりこ 20g	こんにゃく	60g
	水 3カップ	干しいたけ	2g
小麦粉	180g	小ネギ	15g
大根・人参		塩	2.5g
ごぼう・ちくわ	各 40g	薄口しょうゆ	小さじ 1杯
里芋	60g	みりん	小さじ 1杯
油あげ	10g		

★ 作り方

1. 大根・人参・里芋はいちょう切りにし、里芋は塩をふりぬめりをとる。干しいたけはもどして干切り、ごぼうはさがきにして、アク抜きをする。こんにゃくは薄切り、油あげは油抜きして短冊に切り、ちくわは半月切にする。
2. 小麦粉の水を加えながらこねる。生地がまとまったら、打ち粉をしてめん棒で伸ばす。折りたたんで、端から食べやすい幅に切っておく。
3. だし汁に①の材料を加え、塩、薄口しょうゆ、みりんで味を整える。
4. ③のだし汁に②を入れ、生地が煮えたら小口切りにした小ネギを散らす。

提供：市食生活改善推進員協議会

