



地域に根ざす 郷土料理

～のっぺい汁～

のっぺい汁は、栖本で昔から親しまれている家庭料理で、鶏肉や人参、ごぼう、里芋などの季節の具材を鍋で煮込んだ、しょうゆ仕立ての汁。具だくさんで、とろみが付いているのが特徴です。

皆さん、ぜひ一度ご賞味下さい。



★ 材料（約6人分）

とりのモモ肉	100 g	えのき	1/2 房
里芋	7 個	ねぎ	適量
材料①		かつおだし	2,000 c c
人参	1/2 本	酒	適量
こんにゃく	1 枚	みりん	50 c c
干しいたけ	5 枚	薄口しょうゆ	小さじ2
たけのこ（水煮）	1/4 個	濃口しょうゆ	小さじ3
ごぼう	1/3 本	片栗粉	適量

★ 作り方

1. 里芋は皮をむき、六方切りにして塩でもみ、ぬめりを取る。材料①を拍子切り、ごぼうは乱切りにする。えのきは根の部分を取り、2つに切る。切った材料は、水にさらしておく。

※干しいたけの戻し汁 100 c c を取っておく

- とりのモモ肉を一口大に切り、湯がく。
- 鍋で①を 30 秒ほど湯がく。その後、流水にさらし、水気を切っておく。
- 鍋にかつおだし、干しいたけの戻し汁を入れ、酒、みりん、薄口・濃口しょうゆ、②と③を加え、煮込む。
- 片栗粉を加え、とろみをつけ、ねぎを散らす。

提供：市食生活改善推進員協議会

