

みやこ
京

和(なごみ)だより
給食のレシピをお届けます！

～6月の献立より～



「トマトだご汁」

「だご汁」とは九州地方の郷土料理のひとつです。

「だご」とは、だんごのことです。「トマトだご汁」には、汁だけではなく、だんごにもトマトを練りこんでいます。

だんごは、つぶしたトマトと水で、小麦粉と片くり粉をよく練ることによって、ほんのりピンク色に仕上がります。

トマトの味(グルタミン酸)とけずりぶしのだし(イノシン酸)のうま味が調和して、とてもおいしい味が楽しめる一品です。



＜材料 4人分＞

・鶏肉	80g
・たまねぎ	80g(小1/2個)
・細ねぎ(青ねぎ)	8g(1本)
・トマト	60g
{ トマト	40g
{ 小麦粉	50g
{ 片くり粉	大さじ2弱
{ 塩	少々
・料理酒	小さじ1
・みりん	少々
・塩	少々
・淡口しょうゆ	大さじ1
{ けずりぶし	軽くひとつまみ
{ 水	700cc

＜作り方＞

- ①だんご用のトマト(40g)は皮をむいて、こまかく刻む。
- ②だんご用のトマト(40g)と小麦粉・片くり粉・塩・水30ccを混ぜて練り、30分くらいねかせる。
- ③汁用のトマト(60g)と、たまねぎは細かめのさいの目切り、細ねぎ(青ねぎ)は小口切りにする。
- ④けずりぶしでだしをとる。
- ⑤だし汁に料理酒、みりんを加え、鶏肉を煮る。
- ⑥鶏肉の色が変われば、たまねぎを加えて煮る。
- ⑦たまねぎが柔らかくなれば②の生地をスプーンですくって入れていく。(スプーンを煮汁につけ、ぬらしてから生地をすくうと入れやすい。12～16個を目安に。)
- ⑧汁用のトマト(60g)を加え、塩・しょうゆで調味し、最後に細ねぎを加えて仕上げる。

～できあがり～

来月は…「とうがんのくずひき」と
「京野菜のごまみそかけ」の
レシピをお届けします。

