



ろくべえ



つしま食育ランド

さつまいもでんぷん「せん」をつかった麺料理です。
対馬を代表する郷土料理で、ぷりぷりとした食感とのどごしの良さで、子どもからお年寄りまで愛されています。

100%さつまいもでできた麺には味がほとんど無いため、鶏肉や魚、しいたけ等のしっかりとしたスープがよく合います。

【材料：5人分】

せんだんご 300g

<だし用>

だし汁 1,000ml

A	┌	地鶏（骨付き） . . .	250g
		水	1,200ml

生しいたけ 50g

ごぼう 100g

小ネギ 10g

B	┌	薄口しょうゆ . . .	大さじ1・小さじ3/4
		濃口しょうゆ . . .	大さじ1・小さじ3/4
		塩	小さじ1/2

【作り方】

- ① せんだんごを水で柔らかくもどし、水または湯で耳たぶくらいの固さによくこねる。
- ② 鍋にたっぷりの湯を沸かし、「ろくべえせぎ」でせいで（押し出して）茹でる。水洗いして1人前ずつに分けておく。
- ③ Aで地鶏のだしをとる。
- ④ しいたけは食べやすい大きさに切り、ごぼうはさがきに切る。小ネギも小口切りにしておく。
- ⑤ 分量のだし汁にしいたけとごぼうを入れ、火が通ったらBで調味する。
- ⑥ ②を器に盛って、⑤のだし汁をかけてねぎを散らす。



つしまにはおいしい食材がいっぱい!
どどんこレッド