

とろみが温かい具だくさん汁

だぶ

材料 (5人分)

鶏肉	… 200g	A. だし汁 (いりこ、昆布)、
ゴボウ	… 60g	シイタケの戻し汁 … 7カップ
こんにゃく	… 60g	B. 薄口しょうゆ … 大さじ2 + 小さじ1
ダイコン	… 60g	酒 … 大さじ1強
サトイモ	… 100g	塩 … 少々
ニンジン	… 60g	片栗粉 … 大さじ1強
レンコン	… 60g	水 … 大さじ1強
厚揚げ	… 1/4丁	C. ショウガのすりおろし … お好み
干しシイタケ	… 2枚	

作り方

- ①だし汁は、いりこ昆布でとる。干しシイタケを、ヒタヒタの水で戻す。里芋は皮をむき、塩もみしてヌメリを取る。
- ②鶏肉は小さく切り、その他の材料もすべて小さめに切る。ゴボウとレンコンは切って水にさらし、さっとゆでる。
- ③鍋に材料とだし汁とシイタケの戻し汁Aを入れ、弱火でコトコト、材料が柔らかくなるまで煮て、調味料Bで味を調える。
- ④水で溶いた片栗粉を、③に少しずつ加えながら、トロミ加減を見る。ショウガのすりおろしCはお好みで食べるときに加える。



それぞれの家で結婚式を行っていた時代。宴会で余った食材の端材を取っておき、お汁にしてお手伝いさんに振舞ったのが始まりです。味が絡むようトロミがついた、おすまし味の温かい汁です。



うりゆうのぶこ
瓜生 信子 さん
(土師一)



甘辛いたれが絶品のおにぎり

地鶏餡のおにぎり

甘辛く煮込んだ大ぶりの鶏肉が餡として入っています。1個で食べ応えがあり、おかずいらずの九郎丸の郷土おにぎりです。平成15年には飯塚市で開催された「全国おにぎりコンテスト」で日本一になりました。



むかいみちよ
迎 美智代 さん
かんざきしずよ
神崎 静代 さん
(九郎丸)

材料 (16個分)

A. 白米	… 5合
鶏の煮汁	… 3カップ
しょうゆ	… 40cc
砂糖	… 大さじ1
塩	… 少々
酒	… 少々
B. 鶏肉 (地鶏)	… 500g
砂糖	… 30g
しょうゆ	… 40cc
酒	… 40cc

作り方

- ①鶏肉を一口大くらいのぶつ切りにし、Bの材料でやわらかくなるまで煮込む。煮汁は別の容器に取っておく。
- ②米を研ぎ、Aの材料を入れ、水5合の目盛りに合わせて炊く。もち米を加えともちもち感が出てよりおいしい。その場合は、白米：もち米 = 10：1だが、新米なら白米だけでも可。
- ③味ご飯ができたなら、甘く煮た鶏肉をおにぎりの中央に入れてにぎる。