

のっぺ汁

熊本市東区役所保健子ども課



のっぺ汁とは：全国で作られている郷土料理で、具たくさん汁物です。熊本では根菜を中心とした食材を全てサイコロ状に切ることが多く、家庭によって少しずつ作り方が異なるようです。

材料	分量(6人分)	めやす	材料	分量(6人分)	めやす
鶏肉	120g	小1枚	生しいたけ	40g	3個
焼き豆腐	120g	1/2丁	こねぎ	8g	2本
大根	120g	5~6cm	だし汁	700g	
里芋	120g	大1個	うすくちしょうゆ	36g	大きじ2
人参	80g	2/3本	酒	10g	小さじ2
ごぼう	80g	15cm	片栗粉	6g	
こんにゃく	80g		水	12g	

(1) 肉・野菜などを切る。



鶏肉 脂肪を取り除き、小さめの一口大
 焼き豆腐 1cm角
 大根 1cm角
 里芋 1cm角
 人参 8mm角
 ごぼう 8mm角。水につけてあく抜きし、ざるにあげる。
 こんにゃく 8mm角。下茹でする。
 生しいたけ 石づきをのぞき、8mm角
 こねぎ 小口切り
 ※火が通りにくいもの、味がしみにくいものは小さめに切る。

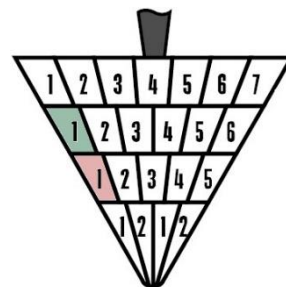


(2) 煮る。



- 鍋にだし汁、鶏肉、大根、里芋、人参、ごぼう、こんにゃく、生しいたけを入れ、中火で煮る。
- 煮立ったらアクをとり、ふたをして弱火～中火で煮る。
- 火が通ったら、焼き豆腐を加えて、ひと煮立ちさせ、うすくちしょうゆ、酒で調味する。
- いったん、火を止めて水溶き片栗粉をゆっくり回し入れ、混ぜる。
- 火にかけ、軽く混ぜながらとろみがつくくらいまで煮る。
- 器に盛り、小ねぎを散らす。

食事バランスガイド



1人分で副菜1つ、主菜1つあります。