



姫だご汁は益城町の郷土料理。旬のサツマイモや根菜を使った、ほっこり体の温まる一品です。

HEALTHY RECIPE No.5
郷土料理 姫だご汁

姫だご汁

材料	分量(1人分)	作り方
干しシイタケ	2g	①干しシイタケは水につけて戻しておく。戻し汁はだご汁に使う。 ②サツマイモは皮をむき、適当な大きさに切って、竹串が通るまでゆでる。 ③その間に材料を切る。 ダイコン、ニンジン…いちよう切り サトイモ…半月切り ゴボウ…ささがき 油揚げ…ひとくち大 干しシイタケ…うす切り こんにやく…ひとくち大に切って下ゆでする ④鍋に干しシイタケの戻し汁、水、いりこの粉(いりこをミルサー等で粉末にするとOK)、③の材料を入れ、煮込む。 ⑤サツマイモがゆであがったら、ざるに上げる。ゆで汁は残しておく。 ⑥サツマイモをつぶして砂糖を混ぜ、半分(A、B)に分ける。Aに小麦粉とスキムミルクをこね合わせ、団子生地を作る。固い時はイモのゆで汁で調整。 ⑦Bは、ひとくち大に分けて丸める。 ⑧BをAの生地で包んで団子にする。 大きさはお好みで！余った生地は、丸めて鍋に入れてもおいしいです。 ⑨サトイモに火が通ったら⑧の団子を入れて煮る。 ⑩団子が煮えたら、みそを溶き入れる。器に盛り付け、お好みでひともじ(小口切り)をちらして完成。 1人分栄養量 エネルギー 377kcal / タンパク質 10.9g / 脂質 3.3g / 塩分 2.2g
干しシイタケの戻し汁	120ml	
水	100ml	
いりこの粉	1g	
サツマイモ	70g	
砂糖	5g	
小麦粉	45g	
スキムミルク	3g	
ダイコン	20g	
ニンジン	10g	
サトイモ	20g	
ゴボウ	15g	
油揚げ	3g	
こんにやく	20g	
ひともじ	3g	
みそ	17g	

姫だご汁の由来
 団子にサツマイモが練りこんであり、表面がすべすべで食感が柔らかいという特徴が、お姫様の肌のようだとことから「姫だご汁」と呼ばれています。サツマイモは、やせた土地でもよく育ちます。食料の少なかった時代、町内でもたくさんのサツマイモが栽培され、現在では特産品となっています。姫だご汁は

団子が入っているためお腹にたまり、野菜もとれるため栄養満点です。昔の人々の知恵や工夫が伝わってきます。
 今回はカルシウム補強のため、団子にスキムミルクが入っています。具材は根菜を中心していますが、野菜は何でもぴったりのので、わが家の姫だご汁を作ってみてください！



笑顔 de 運動教室 は2月で終了しました。多くのご参加ありがとうございました。

+10で健康寿命を延ばしましょう！ (参照：アクティブガイド～健康づくりのための身体活動指針～厚生労働省)

普段から元気に体を動かすことで、糖尿病、ロコモティブシンドロームなどのリスクを下げるすることができます。毎日、今より10分多く体を動かしてみませんか？家事の合間やテレビを見ながらの「ながら体操」を行ったり、駐車場で車を入り口から遠くに止めて歩くなど、できることから始めましょう。皆さんは、いつ+10しますか？