



食改さんが教える郷土料理 姫団子汁

材料(2人分)

A	干しシイタケ … 4 g	干しシイタケのもどし汁 … 240 cc
	こんにやく … 40 g	※足りない場合は水を足す
	油揚げ … 6 g	「 サツマイモ … 100 g
	ゴボウ … 30 g	団子 砂糖 … 5 g
	ダイコン … 40 g	「 小麦粉 … 60 g
	ニンジン … 20 g	みそ … 119 g
	サトイモ … 40 g	小ネギ … 6 g
	いりこの粉 … 2 g	

下ごしらえ

- ・干しシイタケは前日から水でもどしておき、細切りにする。
- ・こんにやくは下ゆでして、食べやすい大きさにちぎる。
- ・ゴボウはさがぎに水にさらす。
- ・油揚げは一口大、ダイコン・ニンジンはいちょう切り、サトイモは半月切りにする。
- ・いりこは頭とはらわたを取り、ミキサーで粉碎する。
- ・サツマイモは皮をむいて切り、水にさらしアクを抜く。

作り方

- ①サツマイモをゆでている間に、Aの下ごしらえをして、干しシイタケのもどし汁で煮る。
- ②サツマイモは、竹串が通るくらいまで柔らかくなったらザルに取り出す(ゆで汁は50cc程度残しておく)。
- ③イモをつぶし、砂糖を混ぜ合わせ、半分に分ける。1つはイモと小麦粉をこね合わせ、団子の皮を作り人数分に分ける(水分が少ないときはゆで汁を足す)。もう1つは人数分に分け、丸めて団子のあんにする。
- ④③の皮を丸く伸ばし、餃子を作るようにあんを包む。
- ⑤①の火が通ったら団子を加えてさらに煮る。
- ⑥団子に火が通ったら、みそをとき入れる。
- ⑦器に盛り、小口切りにした小ネギを散らす。

柔らかくすべすべした団子が、お姫さまの肌のようだったといわれたことから、姫団子汁と呼ばれています。郷土料理教室で木山中の生徒たちにも教えたレシピです。お家でも作ってみてください!



こども食堂 ハピネス

広安西小のスクールバスの停留所となっているこどもL.E.Cセンターで、バスを利用する児童や地域の子どもたちに食事を配布するテイクアウト形式の食堂。

場所 古閑 73(広安愛児園・こどもL.E.C. センター)

開催日 小学校の始業式・終業式の日

料金 無料

連絡先 331-0210



こどもL.E.C.センター
まつもとこうじろう
松本祐一郎さん

給食がない日
地域の子どものために

給食がない始業式、終業式の日だけでも、地域の子どもがいる家庭のために何かできればと、テイクアウト形式の子ども食堂を始めました。当センターと、同じ法人が運営する広安愛児園が交代で、約60食準備しています。

これからも地域の皆さんのニーズを聞きながら、できることをしていきたいと思っています。