

だまご鍋

平成21年11月28日(土)



だまご鍋

- < 材料 > 4人分
- ・うるち米(新米) 2合
 - ・とり骨付もも肉 1本 (ない時は、手羽元 4本、手羽先 4本)
 - ・砂ぎも 1パック (5~6こ入りのもの)
 - ・ハート 1パック (小さいもの)
 - ・糸こんに 1袋
 - ・ごぼう 1本
 - ・ねぎ 2本
 - ・せり 1わ
 - ・まいたけ 1株
- < 調味料 >
- ・日本酒 大さじ 2杯
 - ・しょう油 適量
 - ・きび砂糖 大さじ 1/2

作 り 方

- ① ごぼうを、たわしで洗いきれいにする。切り方はさがき切りにし、切ったごぼうは水につけておく。ねぎは、鍋用にななめに切る。
- ② せりは、食べやすい大きさに切る。根も捨てずにとっておく。まいたけは、小房に分ける。糸こんに、4~5cmの大きさに手でちぎる。
- ③ とり骨付もも肉は、骨も付いたまま、食べやすい大きさに切る。
- ④ 鍋に水を約2ℓ入れ、骨付もも肉を入れる。煮立ってきたら火を中火にしアクをとる。
- ⑤ 次に、米を洗い、いつもより硬めに炊く。蒸らしてからすり鉢に入れ、塩を一つまみ散らし、半ごろし程度にすりつぶす。(すりこぎにご飯が付いたらご飯の中ですく回して取り除く。)
- ⑥ 分量を小分けにし、細長く手のひらで作り、一口サイズにちぎり、段取りし、一つずつ塩水で手を濡らし、だまこにする。
- ⑦ とりスープに調味料で味付けをする。この時、少し濃い目に味付けをしておく。
- ⑧ ごぼう、糸こんに、ねぎ、だまこ、まいたけ、せりを入れ、一煮立ちしたら、味を見ながら、調味料を調整し味を整える。