

盛岡郷土料理レシピ



ひつつみ (材料4人分)

小麦粉	200 g	大根	140 g
水	120ml程	しめじ	100 g
鶏もも (皮無)	140 g	長ねぎ	80 g
酒	大さじ1	だし汁	1400ml
にんじん	80 g	濃口しょうゆ	大さじ1
ごぼう	80 g	塩	小さじ1/2

《作り方》

- ① 小麦粉に水を少しずつ入れて、耳たぶ位の固さになるまでよくこね、1時間位ぬれ布巾をかけてねかせる。
- ② 鶏肉は一口大に切り、酒を振っておく。
- ③ ごぼうはささがきにし、にんじんと大根はいちょう切りにする。しめじは石づきをとり、小房に分ける。長ねぎは笹切りにする。
- ⑤ 鍋にだし汁と長ねぎ以外の野菜を入れ、煮立ったら②を加え、あくを取りながら煮る。
- ⑥ 野菜が煮えたら濃口しょうゆと塩で調味する。
- ⑦ ①を手で薄くのぼし、食べやすい大きさにちぎって鍋に入れる。
(生地が浮いてきたら火が通った合図です♪)
- ⑧ 長ねぎをいれ、火を止める。

ひつつみは地域によって「とってなげ」「はっとう」など様々な名前と呼ばれています！



【1人分栄養価】(日本食品標準成分表2020年版より算出)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	食塩相当量
ひつつみ	264kcal	7.6g	2.7g	4.7g	2.0g