

郷土汁シリーズ No.8

～熊本「だご汁」～

九州各県で作られている「だご汁」は、九州の中でも特に熊本県で有名な郷土料理です。忙しい農家の人々が、食事の時間と手間を節約するための料理として考案し、手早く簡単に、且つ栄養があってお腹も満たされる一品として定着したようです。

「だご」とは熊本弁で「だんご」を意味し、小麦粉を捏ねた団子のことをいいます。小麦粉を練って団子状にした「すいとん」と似ていますが、すいとんよりもやや軟らかい団子が特徴です。

地域や家庭によってもそれぞれ形状に違いがあり、生地をちぎりながら入れた平たい「だご」や、きしめん状に切った「だご」があります。また、味つけでは、阿蘇地方のごぼうや大根などの根菜類が入った味噌味や、天草地方の貝類や鶏肉を入れたすまし汁風があります。

今日は、根菜類の野菜が入った阿蘇地方の「だご汁」をご用意しました。

旨味をしっかり吸い込んだ「だご」の素朴で優しい味わいをお楽しみください。

荏原病院では、毎月1回、各地の郷土汁にレシピを添えてご紹介しています。このメッセージはお持ち帰りになり、ぜひお試しください。

郷土汁シリーズで実施した都道府県に、「済」を表示しています。全国各地の故郷のおすすめ汁についてのご感想をお待ちしております！



だご汁^{じる}レシピの紹介



【材料】(2人分)

- ・大根 20g
- ・にんじん 20g
- ・かぼちゃ 20g
- ・ごぼう 20g
- ・しいたけ 10g
- ・万能ねぎ 3g
- ・小麦粉 30g
- ・塩 一つまみ
- ・水 24g (お好みで調整)
- ・だし汁 280g
- ・味噌 20g (お好みで調整)

【切り方】

- いちょう切り
- いちょう切り
- いちょう切り
- ささがき
- 5mm厚スライス
- 小口切り

【作り方】

- ① 小麦粉に塩と水を加え、耳たぶ程度の軟らかさになるまで捏ねてだごの生地を作ります。
- ② 大根・にんじんはいちょう切り、ごぼうはささがき、かぼちゃ・しいたけは5mm厚にスライスします。
- ③ 鍋にだしを入れて火にかけ、カットした野菜を加えて軟らかくなったら味噌を加えて味を調えます。
- ④ ①のだごの生地を親指程度にちぎりながら③の汁に加えてひと煮たちさせ、万能ねぎを散らしたらでき上がり。

平成30年1月12日(金) 夕食
荏原病院 栄養科