

すいとん

○ 伝承料理のいわれ

昭和30年代中頃まででしょうか、農家では自家用小麦を生産していました。行事食のうどんやまんじゅうを作り、また、寒い日やちょっとご飯が足りない時など、季節の野菜を入れてすいとんを作りました。

< 材 料 >

| | |
|---------|--------|
| 小麦粉（地粉） | 250g |
| 水又はぬるま湯 | 150cc |
| なす | 2～3個 |
| じゃがいも | 2個 |
| ねぎ | 1本 |
| みょうが | 5個 |
| 油揚げ | 1枚 |
| みそ | 大さじ2杯 |
| しょうゆ | 大さじ2杯 |
| だし汁 | 1200cc |

※ 野菜は季節の野菜 さといも、ごぼう、だいこん、にんじん、きのこ類等

< 作り方 >

- 1 なす、じゃがいもは皮をむき一口大に切る。ねぎは斜め切りする。油あげは1cm角に切る。
- 2 鍋に油を熱し、1をを炒める。
- 3 2のだし汁を加え、煮る。
- 4 小麦粉は耳たぶ位の硬さに練る。これに鍋の湯を少しつけて、手でちぎって（手の平と指を使ってのぼしながらちぎる）③に加える。
- 5 みそ、しょうゆで味つける。仕上げにみょうがのせん切りを加える。

