

やはラチ！「今日の料理レシピ」

令和6年4月15日放送分
矢巾町食生活改善推進協議会

☆よもぎ入りひつつみ汁



《よもぎの下処理方法》

- ①重曹を入れた熱湯で色よく茹でる。
- ②水に一晩漬け、あくを抜く。
- ③硬く絞って刻み、すり鉢でする。

☆レシピ

材料	5人分	
A	小麦粉	250g
	よもぎ	20g
	水	150cc
にんじん		1/3本
ごぼう		1/2本
大根		1/4本
しめじ		1/2パック
鶏肉		100g
油揚げ		1/4枚
ねぎ		1/2本
だし汁		6カップ
しょうゆ		大さじ2~3
塩		大さじ1
料理酒		少々

作り方

- ①Aを合わせ、耳たぶくらいのやわらかさにこねて寝かせておく。(水は様子を見ながら加えていく)
- ②鍋にお湯を沸騰させ、①を薄くのばし、食べやすい大きさにして茹でる。浮いてきたら冷水に取る。
- ③大根と油揚げは短冊切り、にんじんとごぼうはさがきにする。しめじ石づきを取り、小房に分けておく。ねぎは斜め薄切りにする。鶏肉は食べやすい大きさに切る。
- ④鍋で鶏肉をさっと炒め、だし汁を加え、ごぼう、にんじん、大根を加えて煮る。
- ⑤野菜が煮えてきたら油揚げとしめじも加える。
- ⑥調味料を加え味を調べ、最後にねぎを加える。
- ⑦お椀に②のひつつみと⑥の汁を盛り付ける。

・よもぎは昔から良薬として親しまれており、3~5月が旬の野菜です。

・具沢山で栄養もたっぷり、春の香りを感じられるひつつみ汁です。