

東久留米^発 農家の煮いだんご お母さんの レシピ

【材料(約5人分)】

[煮いだんご]

小麦粉:300g

水:150cc ※小麦粉の約半量。粉の状態によるので、まず100cc位入れ混ぜてから調整して下さい。

[具材]

人参:小1本 大根:1/3本 ごぼう:1本

ほうれん草(アクが気になる場合は下ゆでしてください)または小松菜:1束 長ねぎ:1本 油揚げ:1枚

[おつゆ]

水:2L 酒:大さじ1 しょうゆ:80cc だしの素:大さじ1.5(もちろん煮干しやかつおぶしでダシをとっても!)

【作り方】

1. 人参と大根は皮をむいて2~3mmのいちよう切り、ごぼうはさがきにして水につける。
ほうれん草は3cm位に切り、長ねぎは斜め切りにする。
2. 鍋に水と大根・人参・ごぼうを入れ火にかける。
煮立ってきたらアクを取り、だしの素を入れる。野菜に火が通ってきたら、酒・しょうゆ入れる。
3. 野菜を煮ている間に小麦粉をボールに入れ、水を少しずつ入れながら粘りが出るくらいまでこねておく。
4. 野菜が柔らかくなったら、こねた小麦粉をスプーン又はおたまで一口位に切りながら鍋に落とす。
全部入れたら中火で10分位煮る。
5. だんごが浮き上がってきたら、つゆの味を調整し、ほうれん草・ねぎを入れてひと煮立させて完成。

【ヒント】

◎スプーンですくえる種の割合:小麦粉1に対して約半量の水

⇒卵を加える(卵+水で小麦粉の半量に)と、なめらかな食感になります。

⇒塩をひとつまみ加えると、歯ごたえのあるしまった仕上がりになります。

⇒水分はまず粉全体が湿るくらいに入れ混ぜ、あとは様子を見ながら加えてください。

⇒粉の種類にもよりますが、ホットケーキ生地よりも少し硬めの状態が目安です。

※手で丸められるくらいの固さで作る人もいます。

☆ 一晩おくと、味のしみた野菜と、とろみのある煮いだんごが楽しめます。

☆ さらっとした仕上がりで、野菜の味と小麦の香りを楽しみたい方は、煮いだんごの種を別鍋で茹で上げてからおつゆに入れてください。