

2 秋田県の郷土料理

お米にだしが
染み込む

きりたんぽ鍋



きりたんぽ鍋は秋田県を発祥とする鍋料理で、きりたんぽや地鶏、野菜やきのご類を煮込んだ料理です。きりたんぽとはお米をすり潰し、串に巻いて焼いたもので、名前の由来は短穂槍(たんぽやり)に形が似ていたからと言われています。そもそもは、江戸時代の南部藩主のもてなし料理だったそうです。農林水産省選定「農山漁村の郷土料理百選」に選ばれた秋田県の郷土料理です。

参照元：日本国農林水産省



※写真はイメージです。

★パースで代用するなら...
舞茸はマッシュルーム
(Mushroom)。

【材料】

- ・白米(きりたんぽ用) **1**
 - ・塩(きりたんぽ用)
 - ・油あげ **2**
 - ・ごぼう **3**
 - ・しらたき **4**
 - ・春菊
- ※季節によってはない場合もあります。
- ・鳥もも肉
 - ・ねぎ
 - ・舞茸★ など

【調味料】

- ・薄口醤油 **5** ・鶏だし **8**
- ・鰹だし **6** ・みりん **9**
- ・醤油 **7**
- ・砂糖

※番号や★が付いていない食材は生鮮食品店やスーパーにてお求め下さい。

【きりたんぽを作る】

炊きたてのご飯をつぶして塩で下味をつけ、練って串に巻き、火で炙る。

【作り方】

- 1** 鶏だし、醤油、薄口醤油、みりん、鰹だし、砂糖、塩を鍋で熱し、アクを取る。
- 2** 鍋に鳥もも肉としらたき、油あげ、ねぎ、ごぼう、舞茸を入れ、煮立たせる。
- 3** 最後にきりたんぽと春菊を入れて完成。

【召し上がり方】

取り皿によっって、そのままお召し上がりください。

パースで手に入る材料・調味料

※店舗によっては写真とは異なるメーカーの商品の場合もあります。
※各店の商品は本誌取材時での状況となります。有無に関しては各店店員にご確認下さい。

<p>1 N F L</p> <p>白米</p>	<p>2 N F L</p> <p>油あげ</p>	<p>3 F L</p> <p>ごぼう</p>	<p>4 N F L</p> <p>しらたき</p>	<p>5 N F L</p> <p>薄口醤油</p>
<p>6 N F L</p> <p>鰹だし</p>	<p>7 N F L</p> <p>醤油</p>	<p>8 F L</p> <p>鶏だし</p>	<p>9 N F L</p> <p>みりん</p>	

商品取扱店(P14参照) **N**日本フードサプライズストア **F**不二マート パース店 **L**ライオンオリエンタルフーズ&ロイズイスタンスーパー (あいうえお順)