

長崎の食文化

島原 支部

主食 主菜 副菜 デザート

料理名 だご汁

料理の解説

主食である米がない時に、その代わりとして食べられてきた。農家においては田植えや稲刈りの間食としても食された。小麦粉を練り、ちぎった平らな団子が、その名の由来でもある。



<材料>		2人分	
小麦粉	30 g	だし汁*	360 mL
水	適量	薄口しょうゆ	小さじ2
鶏肉もも肉	40 g	みりん	小さじ1強
ごぼう	30 g	青ねぎ	5 g
大根	50 g		
人参	30 g		
白菜	40 g		
油揚げ	10 g		
干し椎茸	2 g		

*干し椎茸の戻し汁に水を足して調製する。

<一人当たりの栄養価>			
エネルギー	161 kcal	たんぱく質	6.8 g
脂質	4.8 g	食塩相当量	1.0 g

<作り方>

- ① 干し椎茸は水で戻し、せん切りにする。戻し汁はだし汁に使用するため、とっておく。
- ② ボウルに小麦粉を入れ、少しずつ水を加えながら、耳たぶくらいの硬さに練り、ラップに包んで10分ほど置く。
- ③ 材料を切る。ごぼうは薄い斜め切りにして、水に5分ほどさらす。大根、人参は皮をむいて、薄いちょう切りにし、青ねぎは小口切りにする。白菜は短冊切りにする。油揚げは両面にお湯をかけて冷まし、横半分に切ったら細切りにする。鶏肉は一口大に切る。
- ④ 鍋にだし汁（椎茸戻し汁+水）、ごぼう、大根、人参、椎茸を入れて火にかけ、煮立ったら、鶏肉、油揚げを加えてふたをして10分間煮る。
- ⑤ ④に②を手でちぎりながら加え、3分ほど煮て、白菜を加え、ひと煮たちしたら、薄口しょうゆとみりんを加えて味を調える。
- ⑥ 器に盛り、青ねぎを散らす。

※団子（だご）をじゃが芋で作る地域もある。じゃがいもで作る場合は以下を参照。

じゃが芋は皮をむいておろし金でおろす。布巾で絞り、ボウルにでん粉を沈殿させる。沈殿したら、静かに上澄みを捨てる。絞ったじゃが芋と沈殿したでん粉を混ぜ合わせ、団子（だご）を作る。