



だまこ鍋

だまこ鍋

材料 [2~3人分]

白米……………2合
片栗粉……………小さじ2
セリ……………1束
まいたけ……………100g
ごぼう……………100g

長ねぎ……………1本
鶏がらスープ …… 800cc
※今回は市販の鍋用スープを使用しました。
鶏もも肉……………200g
※今回は鶏の肩肉を使用しました。鍋に合う部位だそうです。

作り方

1. だまこを作ります。温かいごはん片栗粉を入れ、すりこぎで米粒の食感がわずかに残るくらいまでつぶす。手水をつけて、直径3cmのピンポン玉サイズに丸める。
※だまこは、グリルやトースター、ホットプレートで焼くのも美味しいそうです。
2. セリは食べやすい長さに、まいたけは手で一口大に、ごぼうはささがきに、長ねぎは1cm幅の斜め切りに、鶏もも肉は食べやすい大きさに切る。
3. 鍋に鶏がらスープと、だまこ、野菜、鶏もも肉を入れ、火にかける。
※市販の鍋用スープを使用しない場合は、水に鶏ガラスープの素を入れ、酒、醤油で味付けしてください。もちろん、鶏のガラでイチから出汁を取ってもOK！今回は、スーパーでたまたま「比内地鶏スープ」を見つけたため、そちらを使用しました。
4. アクを取りながら煮込み、鶏もも肉に火が通り、だまこにスープが染み込んだら完成！



「いぶりがっこのポテトサラダ」の
レシピはこちらから

連載 とんとくる家の食卓
WEB版の記事はこちらから

