

すいとんの作り方

あそびの島

| | | |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 手 順 | <ul style="list-style-type: none">・事前準備<ul style="list-style-type: none">・すいとんの生地を作る・だしを作る・野菜と肉を切る・野菜と肉を煮る・すいとんを煮る |  |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|

・事前準備・干しいたけをもどす

| | | |
|-----|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| 材 料 | 干しシイタケ 6枚 |  |
| | 水 1カップ | |

ボールに水と干しシイタケを入れ一晩つけておく。

・生地を作る

| | | | |
|-----|------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 材 料 | 小麦粉 3カップ |  |  |
| | 塩 大さじ 0.5 | | |
| | ぬるま湯 180cc | | |

大きめのボールに小麦粉をいれ、箸で軽くほぐす。

手で混ぜながら、ぬるま湯を廻しいれ、ソボロ状にする。

ソボロが一つの生地(団子)になるようにまとめていきます。

まとまった生地を10分弱こねる。生地にラップをかけ、寝かせる。(1時間程度)

・だしを作る

| | | | |
|-----|---------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 材 料 | 昆布 1枚 |  |  |
| | 削り節 30g | | |
| | 水 12カップ | | |

大きな鍋に水と昆布を入れ、ガスコンロで加熱する。(中火)

沸騰する前に昆布を取り出す。

沸騰したら火を弱めて、削り節を入れる。

2分ぐらい煮だたせたら火を止める。

ボールにざるでこし、保管する。

．野菜と肉を切る

| | | | | | | |
|--------|------|------|---------|------|---------------|------|
| 材 料 | 大根 | 150g | かぼちゃ | 300g | にんじん | 120g |
| | ねぎ | 1本半 | さといも | 150g | 豚薄切り(ばら) 150g | |
| | しょうが | 15g | (干しいたけ) | | | |

大根とにんじんは短冊切り。

かぼちゃは種を取って1cm厚さにくし切り。

ねぎは1cmの長さに斜め切り。

さといもは皮をむき、1cm厚さにきり、1cm角の棒状に切る。

豚肉は2cm幅に切る。

しょうがをすりおろし、豚肉にまぶす。



．野菜と肉を煮る

| | | | |
|--------|----------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 材 料 | (だし汁 | 12カップ) |  |
| | (しいたけ戻し汁 | 1カップ) | |
| | 酒 | 大さじ 1.5 | |
| | みりん | 大さじ 1弱 | |

大鍋にだし汁としいたけの戻し汁を入れ煮立てる。

ねぎを除く野菜と豚肉を入れ、再度煮立たせる。あくをとる。

酒とみりんで味付けし、中火で10分間煮る。

．すいとんを煮る

| | | | |
|-----|---------|------|------|
| 材 料 | (切ったねぎ) | 信州味噌 | 110g |
|-----|---------|------|------|

すいとんの生地をひも状に伸ばす。

2cmの長さにちぎって丸め、手のひらでつぶして平たくし、入れていく。

入れ終わったら、ねぎを加える。

すいとんに透明感が出て浮いてきたら、味噌を溶かし、火を止める(10分程度)。

