



# すいとんの作り方

あそびの島



手 順	I. 事前準備	
	II. すいとんの生地を作る	
	III. だしを作る	
	IV. 野菜と肉を切る	
	V. 野菜と肉を煮る	
	VI. すいとんを煮る	

## I. 事前準備・干ししいたけをもどす

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。

## II. 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		

- ① 大きめのボールに小麦粉をいれ、箸で軽くほぐす。
- ② 手で混ぜながら、ぬるま湯を廻しいれ、ソポロ状にする。
- ③ ソポロが一つの生地（団子）になるようにまとめていきます。
- ④ 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）

## III. だしを作る

材 料	昆布 1枚		
	削り節 30g		
	水 12カップ		

- ① 大きな鍋に水と昆布を入れ、ガスコンロで加熱する。（中火）
- ② 沸騰する前に昆布を取り出す。
- ③ 沸騰したら火を弱めて、削り節を入れる。
- ④ 2分ぐらい煮だたせたら火を止める。
- ⑤ ボールにざるでこし、保管する。


#### IV. 野菜と肉を切る

材 料	①	大根 150g	②	かぼちゃ 300g	③	にんじん 120g
	④	ねぎ 1本半	⑤	さといも 150g	⑥	豚薄切り(ばら) 150g
	⑦	しょうが 15g	⑧	(干しいたけ)		

- ① 大根とにんじんは短冊切り。
- ② かぼちゃは種を取って1cm厚さにくし切り。
- ③ ねぎは1cmの長さに斜め切り。
- ④ さといもは皮をむき、1cm厚さにきり、1cm角の棒状に切る。
- ⑤ 豚肉は2cm幅に切る。
- ⑥ しょうがをすりおろし、豚肉にまぶす。



#### V. 野菜と肉を煮る

材 料	⑨	(だし汁 12カップ)	
	⑩	(しいたけ戻し汁 1カップ)	
	⑪	酒 大さじ 1.5	
	⑫	みりん 大さじ 1弱	

- ① 大鍋にだし汁としいたけの戻し汁を入れ煮立てる。
- ② 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。
- ③ 酒とみりんで味付けし、中火で10分間煮る。

#### VI. すいとんを煮る

材 料	⑬	(切ったねぎ)	⑭	信州味噌 110g
-----	---	---------	---	-----------

- ① すいとんの生地をひも状に伸ばす。
- ② 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。
- ③ 入れ終わったら、ねぎを加える。
- ④ 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)。

