



すいとんの作り方 2版

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・干しいたけをもどす

材 料	干しシイタケ 6枚	
	砂糖 小さじ 1	
	水 1カップ	

耐熱ボールに水と干しシイタケを入れ、砂糖小さじ1を加え、電子レンジで2分加熱する。

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 ぬるま湯に塩を入れ、溶かす。
- ② 大きめのボールに小麦粉をいれ、箸で軽くほぐす。
- ③ 手で混ぜながら、ぬるま湯を数回に分けて廻し入れ、ソボロ状にする。
- ④ 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。
- ⑤ 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	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 火を止める2分前に、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)。

