

認定番号	275	氏名	細川 栄子
料理名	ひつつみ		
料理の紹介 (いわれ、特徴)	ひつつみは、根菜類、きのこ、肉が入ったしょうゆ仕立ての具だくさんの汁の中に、小麦粉を水で練って作った生地を薄く伸ばし入れて、一緒に煮た料理である。紫波町では、ひつつみは日常食として浸透しており、夕食に米飯が不足しそうな時には追加で米を炊くことはせず、米飯の補完とおかずを兼ねたひつつみを作って食卓に出すことが多い。		
材料と分量 (4人分)	<p>○生地</p> <ul style="list-style-type: none"> ・小麦粉(ナンブコムギ) 200g ・水(常温) 100~120ml <p>○汁</p> <ul style="list-style-type: none"> ・水 1.2ℓ ・鶏もも肉 100g ・大根 80g ・人参 40g ・ごぼう 40g ・ネギ 1本 ・生しいたけ 4枚 ・油揚げ(大) 1/2枚 ・薄口しょうゆ 60ml ・濃口しょうゆ 10ml ・酒 30ml ・砂糖 小さじ1 <p style="text-align: right;">} 調味料</p>		
作り方	<ol style="list-style-type: none"> 1. ボウルに小麦粉を入れ、水を少しずつ加えながら菜箸3本でかき混ぜ、全体が混ざったら手で耳たぶ位の軟らかさにこねる。生地が手に付かなくなるまでこねたら球状にして、乾かないようにラップをかけ、1時間以上寝かせる。 2. 野菜類は皮をむき、大根はいちょう切り、人参・ごぼうは縦に4等分した後斜め切りする。ごぼうのみ、切った後、水に5分位さらす。ネギは斜め切り、しいたけは石突を切り落として薄切りにする。油揚げは短冊切り、鶏肉は一口大に切る。 3. 鍋に汁用の水と、大根、人参、ごぼうを入れ、蓋をして強火で煮る。野菜に火が通ったら鶏肉を加え、アクを取る。生しいたけを入れ、煮えたら中火にして調味料で味をつける。 4. 1の生地を、3mm程度の厚さに伸ばしながら、直径5~6cm程度の大きさにちぎって、3の鍋の中に入れる。生地が全部入ったら、油揚げ、ネギを入れて、ひと煮立ちしたら火を止め、お椀によそってできあがり。 		
料理・技術のポイント及び工夫している点	<ul style="list-style-type: none"> ・生地を作る際、こねあげた状態では追加の水を加えても混ざらなくなるため、水分が足りないときは生地の粉っぽさが残るうちに加水する。目安として、生地が耳たぶ位の硬さより硬いとき水を加える。 ・生地をちぎる際、手に付くようであれば手水を付けながらちぎる。 		

<p>料理・技術の ポイント及び 工夫している点</p>	<ul style="list-style-type: none">・根菜類は、火が通りやすくなるよう、繊維を断つような切り方の工夫をしている。・特別にだしはとらず、野菜や肉から出るうまみを生かすようにしている。・生地は広めに大きくちぎって、ご飯のおかずとして食べ応えがあるように工夫している。・紫波町内では、町のブランド「しわ黒豚」や、町内で栽培が拡大してきているもち性小麦品種「もち姫」を使用することもある。なお、「もち姫」使用の場合は、生地を寝かせる時間は不要である。
--------------------------------------	--