

# ひつつみの日

## 12月3日

岩手県生めん協同組合が「12月3日」を「ひいふうみい」と呼ぶ言葉が「ひつつみ」に似ていることから制定。

※「ひつつみ」とは、小麦粉を練って固めたものをひつつまんで（平たい団子状）汁に投げ入れて作られる岩手県の郷土料理。

### 岩手県郷土料理（ひつつみ風）

小麦粉を水で耳たぶくらいのやわらかさまで捏ね、ねかしたものをひつつまんで（ひきちぎっての方言）鍋に入れることから「ひつつみ」の名がつけました。



#### 献立栄養価

エネルギー(kcal)	97	亜鉛(mg)	0.9
たんぱく質(g)	5.1	ビタミンA(μgRE)	113
脂質(g)	1.8	ビタミンB1(mg)	0.13
ナトリウム(mg)	535	ビタミンB2(mg)	0.17
カルシウム(mg)	42	ビタミンC(mg)	8
鉄(mg)	0.8	食物繊維(g)	2.8
マグネシウム(mg)	28	食塩相当量(g)	1.4

#### 材料（1人分）

- ・減圧殺菌乾燥しいたけ加エスライス VD-1000(1g)
- ・冷凍白玉だんご(20g)
- ・鶏もも肉(10g)
- ・しめじ(15g)
- ・えのき(10g)
- ・まいたけ(8g)
- ・にんじん(10g)
- ・大根(10g)
- ・ごぼう(5g)
- ・根深ねぎ(5g)
- ・だし汁（椎茸戻し汁も使用）(180g)
- ・★醤油(6g)
- ・★清酒(1g)
- ・★食塩(0.3g)

（※オレンジ色の材料は弊社取扱商品です。）

#### つくり方

《下準備》

- ・冷凍白玉だんごはボイルしておく。
- ・乾燥しいたけは水で戻しておく。（戻し汁はだし汁に使用）
- ・ごぼう（ささがき）は水にさらしてアクを抜いておく。
- ・にんじん、大根はいちょう切り、ねぎは斜め切り、しめじとえのき、まいたけは石づきを取り手で裂く。
- ・鶏肉はひと口大に切る。

①だし汁で鶏もも肉、にんじん、大根、ごぼう、きのこ類、ねぎを順にいれて煮る。

②アクをとり、★の調味料を加える。

③最後に白玉だんごを加える。

商品・レシピはSN食品研究所HPへ

SN食品

検索

