

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（1人分）

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）

- SNF 白玉粉(10g)
- 水（白玉だんご用）(10g)
- 乾燥しいたけスライス(1g)
- 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》

- SNF 白玉粉と水を混ぜ合わせる。一口大の白玉だんごを作りゆがく。
- 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をご覧ください

SN食品

検索

