



## 打ち込み汁

寒くなるころ、季節の野菜をたっぷり使った打ち込み汁を食べれば、身も心も温まります。しょうゆ味の地域もあり、具材も家庭によってさまざまですが、フウフウと言いながら食べる打ち込み汁は、最高のごちそうで笑顔がこぼれます。ぜひ、次世代へ継承してほしいさぬきのふるさと料理です。

### 【作り方】

- ①ダイコン、ニンジン、油あげは3cm長さの短冊切りにする。
- ②サトイモは皮をむき、一口大に切り、塩をまぶし、ぬめりを洗い流す。
- ③鶏肉は一口大に切る。ゴボウは大きめのささがきに切り、水に浸けてあく抜きをする。
- ④だし汁を作る。煮干しは、頭とはらわたを取る。鍋に煮干しと水を入れ、沸騰したら弱火にして、あくを取りながら15分ほど煮て、ざるでこす。
- ⑤④にダイコン、ニンジン、油あげ、サトイモ、鶏肉、ゴボウを入れて煮る。沸いてくる

### 【一口メモ】

- ・打ち込み汁に入れるうどんは、塩分のないうどんを 사용합니다。
- ・通常のうどんを 사용하는時は、塩分が含まれているので、みその分量を減らします。みそは加減しながら入れてください。

### 【材料】(4人分)

生うどん(塩抜き).....	4人分
ダイコン.....	200g
ニンジン.....	100g
サトイモ.....	150g
ゴボウ.....	100g
ネギ.....	2本
油あげ.....	1枚 (油抜きしたもの)
鶏モモ肉.....	100g
中みそ.....	100g
だし汁	
煮干し.....	30g
水.....	1200cc

と、粉をよく振るい落としうどんを入れる。7~8分煮て、うどんがやわらかくなるとみそを溶かし入れ、3cm長さに切ったネギを加えて出来上がり。好みにより七味をかけていただく。