

じゃがいも水団

森山くわさん(83歳)
から伝授された



材料 3人分

じゃがいも中 1個
片栗粉 90g
根昆布 1本
カツオ節
鶏肉モモ 100g
鶏ガラ 1
人参 少々
ゴボウ 1/2
白菜 2、3枚
山菜(きのこ、ぜんまい、たけのこ)少々
厚揚げ豆腐 1/2
水 600cc
みりん 大さじ2
酒 大さじ2
しょうゆ 大さじ2
塩 小さじ1
長ネギ 1本
せり 半束

作り方

野菜山菜類と鶏肉を切って準備をします
水 600cc を鍋にいれ、だし昆布 1本を入れ、火にかける
じゃがいも団子を同時に進行します
・水洗いして皮のついたまま煮る
・柔らかくなったらざるにあげる
・水にさらしてうわずみを捨て水気がなくなるまで絞る
・絞ったものに片栗粉を加え団子にする
・ゆでて水にとりざるにあげる
(作り方は次のページに詳しくのせています)
沸騰したらかつお節と鶏ガラを入れ、10分くらい煮て、
一度ざるにあげて昆布とトリガラを取り除く
その汁に鶏肉、人参、ゴボウ、白菜、山菜、厚揚げ豆腐
を入れ、野菜が柔らかくなったら酒、みりん、塩、しょうゆ
で味付けをする
味見してじゃがいも団子を入れて長ネギ、せりを入れて
できあがり

コメント

昔、米不足の頃は主食代わりとして食べたそうです。水団がじゃがいもを使い、野菜もたくさん摂取されるため、これからの健康食としても是非広げていきたい一品です。ダイエットメニューとしても最高の一品です。

私がこの料理の作り方を覚えてから健康のためにも昼食のメニューとして我が家では皆喜んで食べている一品です。

松井京子