

ウェルネスかごしま 健康増進魅力発掘プロジェクト 料理レシピ部門



素材名 根菜類をたくさん使ったそば汁

名前 (ニックネーム) 川尻 ケイ子 様

所在地 (県名) 鹿児島県

ポイント

そば市が開催される高尾野。
また、鶏肉で県内一を誇る出水市。
民泊等に学生さん達と一緒に作って活用して
ほしいです。

材 料

そば粉、山芋

だし汁
昆布、かつお節
ザラメ、濃口、淡口、みりん

具材
鶏肉、しいたけ、こんにゃく、厚揚げ、
ごぼう、たけのこ、大根、人参、ねぎ

作り方

1. 昆布、かつお節でだしを取り、
鶏肉は乾煎りする。
2. 材料すべてコロコロ切り、そば粉
と山芋でこねて、平らに伸ばして、
1.5 cm × 2 cmの短冊に切り、ゆで
ておく。
3. だし汁に2を入れて煮えたら、
ザラメ、濃口、淡口、みりん味
付けする。
4. 彩りでねぎを入れて、ゆでたそば
も一緒に入れる。