

☆☆ 大分の郷土食だんご汁 ☆☆

ごっくん期

もぐもぐ期

かみかみ期

おとな



(実際に食べさせる時の大きさの目安)

ごっくん期

もぐもぐ期

かみかみ期



●材料と分量（大人の量で5人分）と下準備

- ・鶏もも肉 200g
 - ・大根 100g
 - ・里芋 100g
 - ・ごぼう 50g
 - ・人参 30g
 - ・小麦粉 150g
 - ・塩 2つまみ
 - ・水（目安）75cc
 - ・だし用の昆布 2枚
 - ・だし用の鰹節 2袋
 - ・水またはだし汁 1000cc
 - ・味噌 60g（大さじ3と小さじ1）
 - ・ねぎの小口切り 適量
- ・一口大に切る もぐもぐ用にささみを少し用意するといいい
 - ・5mm厚さのいちよう切り
 - ・皮をむき1cm厚さの輪切り又は半月切り
 - ・2cm長さの斜め切り
 - ・5mm厚さのいちよう切り
 - ・小麦粉と塩を合わせ、水を少しずつ入れよくこねる
生地がざらつきがなくなったところで、親指大に丸めてぬれ布巾をかけて30分ねかせる。
 - ・(5cm長さ×2)ハサミで切れ目を入れる
だし用袋につめておく

●作り方

ごっくん期

- ① 鍋に水と昆布、大根、人参、ごぼう、里芋を入れて火にかける
⇒ やわらかくなった大根、人参をとりだしすりつぶす

もぐもぐ期

- ② かつおのだしパックを加えて、鶏肉を入れ煮立ったらアクを除く
団子の生地を両手でのばしながら鍋に加え、火が通るまで煮込む

⇒ やわらかくなった大根、人参、里芋、鶏ささみ、だんごをとりだし食べやすくする
※だしの昆布とかつおのパックはとりだす

かみかみ期

⇒ やわらかくなった大根、人参、里芋、鶏肉、だんごをとりだし食べやすくする
※後から③の出来上がりの汁をほんの少し加えてもよい

おとな用

③ 味噌を加えて味をととのえる。ねぎをのせる

★肉を豚肉にすると、かみかみ期になります。ごぼうは柔らかく煮えると、かみかみ期になります。

★だんごの生地に育児用ミルク、牛乳、豆腐等加えてこねてもよいです。

郷土料理のだんご汁からのとり分けになります。宇佐市の特産品でもある小麦粉（地粉）や中力粉を使って作ると団子ののびがよく美味しくいただけます。