

## 郷土汁～群馬のすいとん

「つる舞う形の群馬県」、群馬県出身の方であれば子供時代に一度は行ったことがある「上毛かるた」(昭和22年に発行された郷土かるたであり、群馬県の土地、人、出来事をよんでいます)の一札です。この文字の下にある緑の図が群馬県の全体像ですが、鶴の形に見えることからよまれた札です。

本日は、郷土汁シリーズ第1弾として、群馬県の郷土汁である「すいとん」をご紹介します。

群馬といえば「からっ風」!日照時間が長く、冬はからっ風で乾燥しているため、小麦の栽培に適しており、粉食が盛んな地域です。

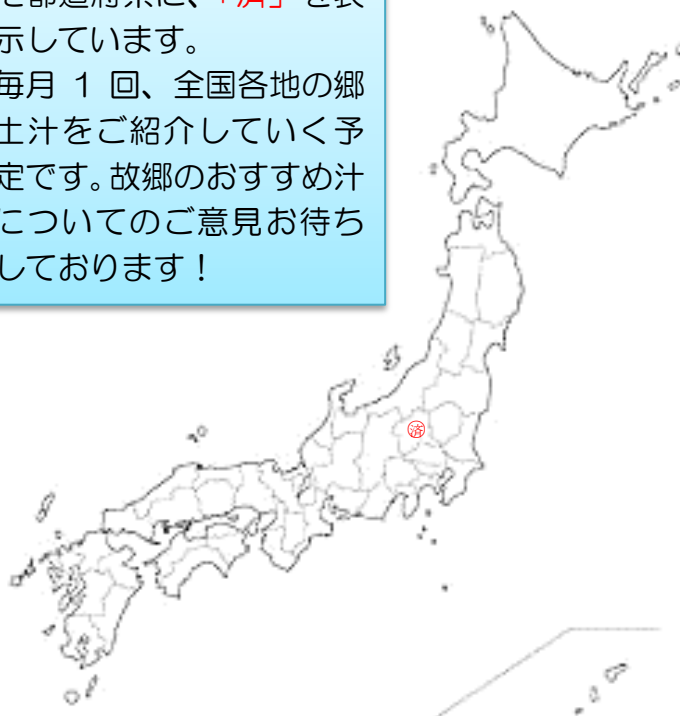
小麦粉と水だけで練った生地を具沢山の醤油ベースの汁に落として煮込んだ料理です。みなさんに食べて頂けるように、本日はやわらかく仕上げました。どうぞお召し上がりください。

今後は、郷土汁シリーズとして毎月1回、各地の郷土汁をご紹介します。レシピの紹介もしておりますので、お持ち帰りになってご家庭でもお試してください。荏原病院ホームページでもご紹介していく予定です。どうぞご覧ください。

平成29年6月2日(金)夕食  
荏原病院 栄養科

郷土汁シリーズで実施した都道府県に、「済」を表示しています。

毎月1回、全国各地の郷土汁をご紹介します。故郷のおすすり汁についてのご意見お待ちしております!



## 群馬のすいとんレシピ紹介



### 【材料】(2人分)

・鶏もも肉	40g	【切り方】	一口大
・白菜	50g		短冊切り
・にんじん	16g		短冊切り
・ねぎ	20g		斜めスライス
・小麦粉	20g		
・水	16g	(お好みで調整)	
・生姜汁	2g		
・酒	4g		
・しょうゆ	10g		
・塩	0.3g		
・だし汁	280g		

### 【作り方】

- ① 鍋にだしを入れ火にかけて温まったら、鶏もも肉、カットした野菜を加える。必要に応じ、あくをとります。
- ② 野菜が軟らかくなったら、生姜汁、調味料を加えて味を調えます。
- ③ 小麦粉に水を加えて溶き混ぜて好みのやわらかさのすいとん生地を作ります。
- ④ ③の生地をスプーンですくいながら、②の汁の中へ入れ、すいとんが透き通ったら最後に塩で味を調べて出来上がり。