



## シャモロックだんご汁



### 材料(2人分)

シャモロックガラ	1ヶ	塩	少々
シャモロック	100g	かたくり粉	少々
ごぼう	50g	しょうが(1かけ)	10g
人参	30g		
せり(ネギでもOK)	3本くらい		
マイタケ	40g		
長いも	10g		
すいとん粉	130g		
お湯	50~70cc		
醤油	20~30cc		
水	500~600cc		

### 手順

- ① ごぼう、人参をさがきにしておく。
- ② マイタケも洗ってほぐしておく。せりも3cmにカットしておく。
- ③ すいとん粉に塩少々、長いもをすって入れ、お湯を入れながらこねて、手につかないような固まりにしておく。(少しかために)
- ④ 鍋に500~600ccの水を入れ、しょうが1かけとガラを入れて煮込み、アクが出たらきれいに取りさる。
- ⑤ シャモロックの肉をまな板の上でたたいてミンチ状にする。ボウルに入れ塩少々、かたくり粉小さじ2を入れて混ぜ合わせる。
- ⑥ 鍋のガラとしょうがを取りさり、ごぼう、人参、マイタケを入れて火を入れておく。
- ⑦ こねておいた生地を平らにのばし、手前にミンチした⑤を長く置いてのり巻き状に包み、まな板の上で2cm~3cm角にカットして、端を指でとじながら鍋に入れていく。火をよく通す。(ニョッキみたいに)
- ⑧ 醤油で味をととのえ、せりを入れて出来上がり。

### コツ・ポイント

- ・シャモロックのガラからダシを取る。
- ・ひつつみの中にシャモロックの肉が入ります。

### レシピ誕生の経緯

- ・シャモロックのガラと正肉を使用して、南部地方ならではのひつつみをアレンジ出来たらと考えました。