

じる だぶ汁



材料【4～5人分】

鶏肉	100g	淡口醤油	大さじ1	} A
厚揚げ	80g	砂糖	小さじ1	
さといも	80g	塩	少々	
人参	中1/4本	酒	少々	
こんにゃく	50g	おろししょうが	少々	
ごぼう	50g	でんぷん	大さじ1	
れんこん	30g	けずりぶし	適量	
青ねぎ	20g	水	900ml	
干しいたけ	3g			

～作り方～

- ① けずりぶしでだしをとっておく。
- ② 鶏肉は一口大に切っておく。
- ③ 厚揚げは食べやすい大きさに切り、さっと熱湯をかけ油を抜いておく。
- ④ さといもは一口大、人参はいちょう切り、青ねぎは小口切りにしておく。
- ⑤ ごぼうは輪切り、れんこんはいちょう切りにし、それぞれ水につけてあくを抜き、水をきっておく。
- ⑥ こんにゃくは食べやすい大きさの角切りにし、さっと茹でておく。
- ⑦ 干しいたけは水で戻しておく。
- ⑧ 鍋にだしを入れ熱し、鶏肉を火が通るまで煮る。
- ⑨ 人参、ごぼう、れんこん、つきこんにゃく、干しいたけ、さといも、厚揚げの順に入れ、さらに煮る。
- ⑩ 調味料A、同量の水（分量外）でといたでんぷんを入れ、味を調べて仕上げる。



だぶ汁は、佐賀県の郷土料理で、鶏肉と季節の野菜、たくさんの水を入れて「だぶだぶ」仕上げる料理です。具材の大きさをそろえて切ると良いでしょう。