

# のりふで



## ざいりょう 材料【4～5人分】

のり <small>(ほしりのり)</small>	3g	濃口醤油 <small>こいくちしょうゆ</small>	大さじ1と1/2
鶏肉 <small>とりにく</small>	100g	片栗粉 <small>かたくりこ</small>	小さじ2と1/2
がんもどき	50g	けずりぶし	適量 <small>てきりょう</small>
玉ねぎ <small>たま</small>	大1/2個 <small>だい</small>	水 <small>みず</small>	900ml
人参 <small>にんじん</small>	小1/4本 <small>しょう</small>		
青ねぎ <small>あお</small>	20g		

## ～ 作り方 ～

- ① けずりぶしでだしをとっておく。
- ② 鶏肉は食べやすい大きさに切っておく。
- ③ がんもどきは熱湯をかけ油抜きしておく。
- ④ 玉ねぎは5mm幅のスライス、人参は千切り、青ねぎは小口切りにしておく。
- ⑤ 鍋にだしを熱し、鶏肉に火が通るまで煮る。
- ⑥ 玉ねぎ、人参、がんもどきを入れる。
- ⑦ 濃口醤油を入れ、水（分量外）で溶いた片栗粉を入れる。
- ⑧ のり（干しのり）を入れる。
- ⑨ 青ねぎを入れて仕上げる。



しまねけん ぎょうどりょうり  
島根県の郷土料理「のりふで」は、ハレの日に  
食べられる、のりを入れた汁物です。  
のりを箸で持ち上げると筆のように見えますよ！