



## ライスロッチ大潟・黒瀬農舎 直伝 きりたんぼ鍋の作り方

### ■材料 (3人前)

- きりたんぼ…………… 5本
- きりたんぼスープ… 1～1.2L ※濃縮スープは希釈後の分量
- ねぎ…………… 中3本 (300g)
- せり…………… 1束 (120g)
- 油揚げ…………… 3枚
- 糸こんにゃく…………… 1袋 (200g)
- まいたけ…………… 1パック (150～200g)
- ごぼう…………… 中1本 ※市販のささがきごぼうの場合は1袋 (130～150g)
- 鶏肉 (もも肉) …… 200g ※地鶏がおすすめです。

### ■作り方のコツ

#### 其の一 『きりたんぼはしっかり温める、べし』

きりたんぼは鍋で煮込む場合でも、事前にしっかりと電子レンジで温めてやわらかくして下さい。温めないまま鍋に入れると、きりたんぼに味が浸みず、ぼろぼろに崩れます。

#### 其の二 『きりたんぼは食べる分だけ入れる、べし』

きりたんぼは長時間煮込むと煮崩れてしまいます。面倒でも食べる分だけを入れて、おかわりする際には改めて煮して下さい。 ※まずは一人1本 (3切れ) 程度が目安です。また、同様にセリも煮すぎると独特の食感が損なわれるので、その都度入れるようにして下さい。

#### 其の三 『鶏・ごぼう・まいたけの味を楽しむ、べし』

"ごぼう"と"まいたけ"から出るダシと鶏がら醤油のスープの相性は抜群です。鍋の具材はお好みによって変えて構いませんが、"ごぼう"と"まいたけ"だけは、ぜひ入れて下さい。

※きりたんぼ鍋の具材やスープが残った場合は、うどんや餅などを入れても美味しく召し上がれます。

### ■下準備

#### 一 野菜や肉など

- ごぼう…………… ささがきに
- ねぎ…………… 3cm程度の斜め切る
- せり…………… 5cm程度に切り揃える
- まいたけ…………… 適当な大きさにさく
- 油揚げ…………… 2cm程度の間隔に切る
- 糸こんにゃく… 食べやすい長さに切る
- 鶏肉…………… 一口大の大きさに切る

※『せりの根っこ』

きりたんぼ鍋では、せりは根っこ (根) の部分も食べます。根っこの少し上から (緑色の部分が少し残るように) 切り、土などが付いていることがあるので良く洗って下さい。(あまりに汚れていたり硬そうな場合は、茎と葉だけ使して下さい)

#### 一 きりたんぼ

きりたんぼは、鍋に入れる前に必ず電子レンジで温めてやわらかくして下さい。

#### 『きりたんぼの温め方』

- ①袋から取り出し、皿に乗せ、ラップをして電子レンジで1分半～2分程度温めます。
- ②きりたんぼの端が固い場合は電子レンジ内で移動させて再度温めて、全体をムラなく温めて下さい。

### ■作り方

1. 鍋にきりたんぼスープを入れます。希釈する必要があれば、スープの容器の説明にしたがい水で薄めて下さい。  
※野菜なども入るので、スープだけを味見をした場合には少し濃いと感じるぐらいでも構いません。  
市販の濃縮スープで足りない場合は、水と醤油などを足してスープの量を調整して下さい。
2. 鍋にごしらえしたごぼう、まいたけ、糸こんにゃく、油揚げを入れて中火で10分ほど煮ます。  
途中でアクが出た場合は、アクをすくって下さい。
3. 火が通ったら鶏肉、ねぎを入れてひと煮立ちさせます。
4. 鶏肉、ねぎに火が通ったら、きりたんぼを3等分に切り鍋に入れます。
5. 3～5分ほど煮て、きりたんぼに味がしみたら、最後にせりを入れてひと煮立ちさせれば完成です。  
せりは歯ごたえと風味を楽しむため煮すぎないで下さい。(根は少し固いので、根だけ先に入れても構いません)

### ■「鶏がら」からスープを作る方法

市販のきりたんぼスープを使わないで鶏がらからスープを作る場合のレシピです。

#### 一 作り方

1. 鶏がら (1羽分) を軽く洗い鍋に入れ、鶏がらが浸るように水を入れます。
2. 中火で煮て、沸騰したら弱火にし30分～1時間ほど煮て、だしを取ります。途中でアクが出たら取り除いて下さい。また、水が減って鶏がらが水から出ないように水を足して下さい。
3. だしが出たら、鶏がらを取り出し味付けをします。  
だし汁1.2Lに醤油大さじ3～4、みりん大さじ2、酒大さじ3が目安です。  
だし汁の量が足りない場合は水を足しても構いません。

以上で、スープ作りは完成です。

あとは左のきりたんぼ鍋のレシピの2以降の手順できりたんぼ鍋を作して下さい。

### ■みそたんぼ

秋田ではきりたんぼを鍋で食べる他に、田楽味噌をつけて「みそたんぼ」としても食べます。  
軽食やお子様のおやつなどにどうぞ。



#### 一 「みそたんぼ」の作り方

1. 田楽味噌を作ります。  
鍋に味噌、砂糖、水を1：1：1の割合で入れ、弱火で軽く煮詰めれば出来上がり。(水をやや少なめにして、電子レンジで30秒ほど温めても構いません)  
※味噌により味が異なるので、各分量は調節して下さい。
2. 温めたきりたんぼに田楽味噌を塗れば出来上がり。  
きりたんぼの温め方は鍋の下準備と同じです。  
※電子レンジで温めて田楽味噌を塗った後に、トースターで軽く焼くとさらに香ばしくなります。