



## 町の郷土料理

## のっぺ

| 材 料      | 6人分          |
|----------|--------------|
| 鶏肉       | 1枚(130g)     |
| ごぼう      | 1/2本(50g)    |
| 人参       | 1/2本(50g)    |
| たけのこ(水煮) | 40g          |
| れんこん     | 50g          |
| 里芋       | 300g(中4個)    |
| 糸こんにゃく   | 180g         |
| ちくわ      | 1本           |
| かまぼこ     | 50g          |
| いんげん     | 3本           |
| 銀杏       | 8個           |
| 干し椎茸     | 3枚(水2カップで戻す) |
| 干し貝柱     | 適宜(水2カップで戻す) |
| だし汁      | 戻し汁を加えて4カップ  |
| 塩        | 小さじ2/3       |
| 醤油       | 大さじ2         |

### 作り方

- ① れんこんは皮をむいて短冊に、ごぼうは包丁の背で皮をこそいで短冊にして水にさらしてアクを抜く。
- ② こんにゃくは茹でてあく抜きし、3cmに切る。
- ③ 他の野菜とかまぼこも短冊に切り、鶏肉、ちくわも小さく切る。
- ④ 里芋は皮をむいて、短冊に切り、塩水に浸け、ぬめりをとる。
- ⑤ だし汁に調味料を入れ、硬い野菜から入れ、火にかける。
- ⑥ アクを取り材料に火が通ったら、里芋とかまぼこ、ちくわ、銀杏を加えて中火で煮る。
- ⑦ いんげんは茹でて斜めに切り、盛り付けた上に散らす。

### 料理の紹介

農林水産省の農村漁村の郷土料理百選に選ばれた「のっぺい汁」は県内では「のっぺ」とも呼ばれ、主役の里芋以外の具にも地域性がみられます。「長もやし」が入っていたり「鮭」や「いくら」が入るなど各家庭の味があります。