

行事食 6 月
郷土汁シリーズ第 37 弾
岡山県「きび団子風汁」

ご飯
揚げ魚野菜あんかけ
ナムル
きび団子風汁
スイカ



郷土汁シリーズ No.37

岡山県「きび団子風汁」


「きびだんご」と聞くと、鬼退治に行く昔話「桃太郎」にも登場する、岡山県の名物菓子を思い浮かべる方が多いでしょうか。

岡山県は、古代「^{きび}吉備国」と呼ばれ、きびの生産が盛んな地域であったようです。昔は主食として食べられていた穀類の仲間ですが、米が主食となった現在では、食べる機会はほとんどなくなっています。

しかし、岡山県では現在も郷土料理のひとつとして「きびだんご汁」が親しまれています。本日は、きびを加えた肉団子（形状は平たくしています）を具にし、荏原流にアレンジした「きび団子風汁」をご用意しました。どうぞ、お召し上がりください。



荏原病院では、毎月1回、各地の郷土汁を提供し、レシピの紹介を行っています。お持ち帰りになって、ご活用ください。

郷土汁シリーズを実施した都道府県にを表示しています。ご意見・ご感想をお寄せください。



36/47 都道府県
あと11県

「きび団子風汁」レシピ紹介



【材料】（2人分）

- ★鶏ひき肉 50g
- ★きび 4g
- ★鶏卵 4g
- ★塩 0.1g
- ★生姜汁 1.6g
- ・にんじん 20g
- ・ごぼう 20g
- ・生しいたけ 10g
- ・長ネギ 20g
- ・酒 2g
- ・塩 1g
- ・片栗粉 適量

【切り方】

- いちょう
- ささがき
- スライス
- 斜めスライス
- しょうゆ 4g
- 出し汁 280ml

【作り方】

- ① きびはさっと洗い、15分程度茹でたら冷ましておく。
- ② だんごの材料★と①を合わせ、よくこねたら、一口大のだんご状にする。
- ③ 鍋にだし汁、②、他の材料を入れて火かけ、火が通ったら調味料を加えて味を整え、水溶性片栗粉でとろみをつけたら出来上がり。

★7月 郷土汁の予告★

佐賀県の「だぶ汁」を予定しています。郷土汁シリーズのバックナンバーは、荏原病院ホームページでご覧いただけます。

令和2年6月22日（月）夕食
荏原病院 栄養科