

## 深谷の煮ぼうとう

### (1)生地をこねる

材料(2人前):

中力粉 100g

水 45~50ml(※)

塩 3g

下準備:水に塩を加えてよく溶かして、食塩水を作る。

※季節で粉の温度が変わるので、夏場は冷水、冬場は30度位の温水にすると良い。



作り方:

- ①ボウルに中力粉を入れて、準備した食塩水の2/3を回し入れ、手でよくかき混ぜる。
- ②ぼそぼそしたら周りの粉をまきこみながら手で押しまとめる。耳たぶくらいの固さになるように残りの食塩水を少しずつ加える。
- ③粉がつかなくなったら手のひらでよくこねる。
- ④表面がなめらかになったら、丸く平らにしビニール袋に入れてねかす。(15分くらい)

### (2)具材を切り、煮る

材料及び切り方(2人前):

鶏小間肉 80g

ごぼう 40g(洗って、皮をむき、そぎ切りにし、あく抜き)

しめじ 50g(石づきを切って、ほぐす)

油揚げ 15g(短冊切り)

人参 40g(洗って皮をむき、いちょう切り)

大根 60g(洗って皮をむき、いちょう切り)

干しシイタケ 2枚(水で戻して、細切り)

白菜 60g(洗って、繊維を切るようにざく切り)

里芋 80g(洗って皮をむき、半月切り)

深谷ネギ 40g(洗って、ぶつ切り)

ほうれん草 30g(洗って、食べやすい大きさに切る)

- ⑤鍋に【だし汁 800ml】と【具材😊】を入れ、ひと煮立ちしてから、【鶏小間肉】を入れる。
- ⑥④の生地を袋から取り出し軽くこねなおし、2つに分けて丸め、めん棒でのばし、包丁できる。
- ⑦⑤の鶏肉に火が通ったら、⑥で切った麺、【具材😊】も入れて約10分煮る。

## (3)味付け

調味料(2人前):

みりん 大さじ1+小さじ1(25g)  
 しょうゆ 大さじ2(36g)  
 酒 大さじ1(15g)

⑧すべての具材に火が通り、麺も透明感が出てきたら、調味料を入れ、味を整える。

⑨火を止め、蓋をして2~3分蒸らして出来上がり。

狭山抹茶のあんみつ

材料:(作りやすい量 4人前)

①【寒天】粉寒天 小さじ1(2g)  
 水 300ml  
 ②【抹茶蜜】砂糖 60g  
 水 100ml  
 狭山抹茶 小さじ1

シロップ漬け(ミカン・チェリー) 適量(ミカン3~5粒/人・チェリー1本/人)  
 ゆであずき 適量(20g/人)



作り方:

①小鍋に水と粉寒天を入れてよく混ぜ、中火にかける。

沸騰したら弱火にし、混ぜながら2分煮る。

あら熱をとってからバットに流し、ラップをして冷蔵庫で冷やす。

②別の小鍋に砂糖と水を入れて、混ぜながら中火にかけて砂糖を煮溶かす。

あら熱が取れたら、抹茶を入れた容器に少しずつ入れ、混ぜながら抹茶を溶かし、冷蔵庫で冷やしておく。

③①をさいの目に切り、器に盛り、②の抹茶蜜を入れる。

シロップ漬けのフルーツ・ゆであずきを添えてできあがり。



栄養価

深谷の煮ぼうとう(1人前)

E:472kcal P:22.2g F:6.4g C:84.9g 塩分:2.9g

狭山抹茶のあんみつ(1人前)

E:69.5Kcal P:1.9g F:0.3g C:17.4g 塩分:0.0g