

3月の食育の日の献立 「福岡県の郷土料理」

だぶ

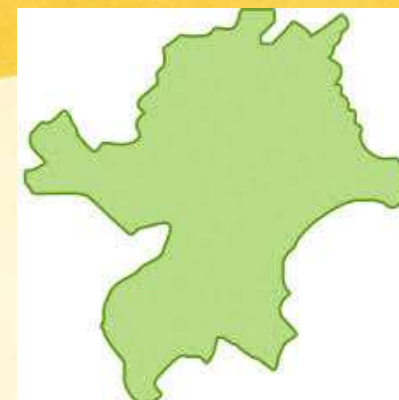
今月は、福岡県の郷土料理を紹介します。

「だぶ」は、根菜類をだし汁で煮込んだ、心も体も温まる料理です。

「だぶ」の由来は、「汁がだぶだぶある」や「水を入れてぎぶぎぶ作る」ことから、なまって「だぶ」と呼ばれるようになったとされています。

この料理は、もともと煮しめなどを作ったときの野菜のきれ端を活用した賄い料理だったのですが、今では、季節折々の祭りやお祝い事、仏事に作られています。

また、地元では、だぶ専用の茶碗（だぶ茶碗）や飾り麩などがあり、一つの文化になっているそうです。



令和3年3月12日（金）実施



材料	4人分量 (g)	作り方
【 だぶ 】		
鶏もも肉皮なし小間	60	① 生揚げ、にんじん、ごぼう、れんこん、こんにゃく、かまぼこは、1cm角切りにする。 ② 昆布は固くしぼったぬれぶきんで軽くふく。 ③ 鍋に水と②を入れて1時間ほど置く。弱火にかけ、沸騰直前に昆布を引き上げる。 ④ 沸騰したら火を止め、削り節を入れ、削り節が沈むまでおく。 ⑤ ④をこして、だし汁を作る。 ⑥ 鍋に⑤、にんじん、ごぼう、れんこん、とり肉、こんにゃく、生揚げを入れて煮る。 ⑦ 煮えたら、かまぼこ、麩を入れて、調味料で味をつけて煮る。 ⑧ 水溶きかたくり粉でとろみをつけて、汁物と煮物の中間位に仕上げる。
生揚げ	80	
にんじん	50	
ごぼう	50	
れんこん	50	
こんにゃく	60	
かまぼこ	40	
玉ふ	4	
砂糖	2	
しょうゆ	16	
酒	少々	
みりん	少々	
だし用昆布	2	
混合削り節	8	
水	240	
でん粉	4	