

だぶ

汁物

92kcal / 脂質4.3g / 塩分0.8g



ワンポイント

「煮しめ」と同じような材料を使います。お祝い事などで作る時には「煮しめ」に形のきれいな部分を使い、残りの部分をだぶに使用します。かつお菜は、今では西日本の各地で作られています。古くは博多地区で作られたのが始まりです。かつお節のだしと同じくらい味がよいので「かつお菜」という名前がつけました。



材料(4人分)

- ・ 鶏肉(こま切れ) 60g
- ・ ふ 4g
- ・ 厚揚げ 80g
- ・ かまぼこ 40g
- ・ にんじん 40g
- ・ れんこん 40g
- ・ 糸こんにゃく 40g
- ・ 干しいたけ 1枚
- ・ かつお菜 80g

〈水どき片栗粉〉

- ・ 片栗粉 小さじ1
- ・ 水 大さじ1/2

〈だし〉

- ・ こんぶ 5cm角
- ・ かつお節 8g
- ・ 水 400ml

- ・ しょうゆ(うすくち) 大さじ1/2
- ・ 塩 少々

作り方

- ① ふは水でもどし、水気をきる。
- ② かまぼこは短冊切り、にんじんとれんこんは5mmいちょう切りし、水にさらす。
- ③ 厚揚げは、熱湯をかけ1.5cm角切りにする。糸こんにゃくは3cm長さに切り、ゆでる。
- ④ 干しいたけはさっと洗い、ぬるま湯でもどし、せん切りにする。
- ⑤ かつお菜は3cm長さに切り、さっとゆで、水冷し、水気をきる。
- ⑥ だしをとり、鶏肉を入れ、煮る。
- ⑦ あく、油をとり、にんじん、干しいたけを入れ、煮る。
- ⑧ 糸こんにゃく、れんこん、厚揚げを入れ、煮る。
- ⑨ かまぼこ、ふを入れ、しょうゆで調味し、煮る。
- ⑩ 水どき片栗粉を入れ、煮る。
- ⑪ かつお菜を加えて煮る。
- ⑫ 塩で味をととのえる。

… だぶ …

とろみのきいた具だくさんの汁もので、福岡県の郷土料理です。汁が”だぶだぶ”していることから、この名前がついたと言われます。