

# 雑煮



料理の詳しいレシピは裏面にあります



お正月の飲み物といえば、屠蘇。「死んだものも蘇る」の意味を持つ。元旦に呑むと、その年は病気をしないと伝えられています。



- 正月の祝い膳には欠かせない雑煮。
- 佐賀県では、澄まし仕立てで丸もちが主流。
- 煮餅にしてかまほこや高菜等の青菜を添える。だしは、昆布や鶏肉が多いが、昔クレーク地帯では、「焼きふなご」を用いた。

## 雑煮

材料  
(4人分)

鶏肉(もも)……………100g  
 しいたけ(乾)……小4枚  
 だいこん……………100g  
 にんじん……………20g  
 はくさい……………100g  
 みつば……………10g  
 かまぼこ……………40g  
 もち……………50g×8こ  
 ゆず……………少々  
 だし汁……………3カップ  
 A { しょうゆ(うすくち) 大さじ1  
     塩…………… 小さじ1/3  
     酒…………… 小さじ1

## 作り方

- 1.鶏肉は5mm厚さに切る
- 2.だいこんはいちょう切り、にんじんは梅の花形に切ってゆでる。
- 3.しいたけは水でもどし、はくさいは3cm幅に切りだし汁で煮て、Aの調味で味をととのえ、もちを入れて、弱火で煮る。
- 4.みつばは結び、かまぼこは3mm厚さに切る。
- 5.椀にはくさいを敷いて、もちを入れ、具をのせて汁を注ぎ、ゆずを添える。

## 雑煮(1人分の栄養量)

エネルギーkcal	318
たんぱく質 g	12.4
脂質 g	4.2
カルシウム mg	31
食物繊維 g	2.1
食塩 g	1.4
ビタミンA μg (レチノール当量)	92
ビタミンC mg	9

## 知得情報

県内各地でもちの形は丸や四角があり、だし汁も、あご、かつおぶし、こんぶと違います。野菜はかつお菜だけ使う所、はくさい、だいこん、にんじんを使う所もあります。ごぼう、だいこん、あずきを使い、さとうで調味する所もありますが、全体的には、しょうゆ味が多いようです。