

だご汁



料理の詳しいレシピは裏面にあります



「つんきだご汁」「ひらひほ汁」など、団子の形や食べられる地域などで呼び名も変わる。また、九州地区全域で同じような「だんご汁」が作られている。その土地でとれた旬の食材を入れた具だくさんの汁物で寒い日に具だくさんのだご汁を食べると体が温まります。



- 麦作の盛んな佐賀県では、白飯や茶粥など主食がないときの代用品としても食べてきました。
- かつて、農家では田植え、稲刈など夕方おそくまで仕事をするので、間食や夜食として空腹も満たしていました。

だご汁

材 料
(4人分)

さといも(皮つき)……200g
小麦粉……………100g
ごぼう……………40g
だいこん…………120g
にんじん…………40g
しいたけ(生)……中3枚
しめじ……………40g
ねぎ……………20g
麦みそ……………45g
だし汁……………3カップ

作り方

1. さといもは皮つきのままゆでるか、電子レンジで加熱して皮をむき、つぶして小麦粉を加えてよくこね、混ぜる。
2. ごぼうはさがきにして水につけ、だいこん、にんじんはたんざく切りにする。しいたけは3mm厚さに切り、しめじは下を切り落としほぐす。
3. だし汁で②を煮えにくいものから順に煮て、①を手で伸ばしながらちぎって入れ、みそで調味する。

※みその代わりにしょうゆでもよい

※鶏肉を入れてもおいしい

だご汁(1人分の栄養量)

エネルギーkcal	160
たんぱく質 g	5.2
脂質 g	1.1
カルシウム mg	36
食物繊維 g	4.7
食塩 g	1.3
ビタミンA μg (レチノール当量)	156
ビタミンC mg	10

知 得 情 報

さといもの主成分はでんぷん質ですが、水分が多いのでいもの中では低カロリーです。加熱すると消化吸収がよいのが特徴です。

粘りはガラクトンによるものです。ややえぐみがあるのは、シュウ酸カルシウムを含んでいるためです。

九州の郷土食として、佐賀県のほか、熊本、大分、宮崎など広い地域で作られています。

具は、里芋、大根、ネギなどさまざまで、時には小豆を入れたりもします。味付けも、醤油、味噌と両方あります。