

海外に自慢できる千葉県のめぐみ

鶏どせ風汁

材料（1人分）

鶏ひき肉	25g
木綿豆腐	10g
生姜	0.6g
根深ねぎ	3g
枝豆（豆のみ）	3g
清酒	0.4g
濃口醤油	1g
本みりん	0.5g
じゃがいもでん粉	1g
大根	12g
にんじん	10g
ほうれん草	10g
なると	6g
食塩	0.3g
本みりん	1g
濃口醤油	2g
鰹だし汁	140g
塩ゆで用塩	適宜

A

B

作り方

- ①生姜はすりおろし、根深ねぎはみじん切りにする。枝豆は塩ゆでして豆をさやから出す。
- ②大根、にんじんは皮をむいてちょう切りにする。
- ③ほうれん草を塩ゆでし、水で冷やして水気をよく絞る。2cm幅に切る。
- ④なるとを薄く切る。
- ⑤木綿豆腐を手でつぶし、鶏ひき肉、生姜、根深ねぎ、枝豆、Aを入れてよくこねる。じゃがいもでん粉は生地の高さを見ながら加減して加える。
- ⑥だし汁に大根、にんじんを入れて煮る。
- ⑦⑤をスプーンですくって団子状にし、沸騰した汁に落とす。
- ⑧鶏団子が浮いてきて十分火が通ったらなるとを入れ、Bで味を調える。最後にほうれん草を加える。



レシピの考案

県立野田特別支援学校

鶏どせ

鶏どせは市原市近郊の郷土料理で、正月やお祭り、集会など人寄せの時の食事として作られました。昔はどこの農家でもにわとりを飼っていたので、行事の時には鶏料理が多く作られました。軟骨をよく叩いて団子にして使う料理ですが、給食ではアレンジして枝豆を加えてアクセントにしています。