

はっと汁



材料（4人分）

A	[小麦粉	150 g
	[水	1/2 カップ強
●	大根	150 g
●	にんじん	50 g
●	ごぼう	50 g
●	干し椎茸	2~3 枚
●	ねぎ	1 本
●	だし汁	4 カップ（椎茸の戻し汁も加えて）
B	[しょうゆ	大さじ 4
	[酒	大さじ 4

～石巻の豊かな食を
次世代へ伝えよう～



作り方

- 1 A ではっとをつくる。ふるいにかけて小麦粉を少しずつ水を入れてかき混ぜ、耳たぶより少し軟らかめに練る。水は小麦粉の質や季節によって加減する（夏は少なめ）。
- 2 濡れ布巾をかけて2時間寝かせる。
- 3 鍋にたっぷりの湯を沸かし、手をぬらして2を一握り手にとり、両手の親指と人差し指で3~4 cm大に出来るだけ薄く伸ばし、ちぎって鍋にいれる。浮いてきたらすくって水気を切る。
- 4 大根、にんじんは短冊切り、ごぼうはさがきにする。干し椎茸は水で戻し、せん切りにする。ねぎは4 cm長さのせん切りにする。
- 5 鍋にだし汁を入れて、ごぼう、椎茸、大根、にんじんの順に入れて煮る。煮えたらBで調味する。
- 6 5に3を入れ、ねぎを加えてひと煮立ちさせる。