

## 給食メニューでクッキング！

### ★★★おうちの人と一緒にやってみよう！「はっと汁」

宮城県の郷土料理の1つ「はっと汁」。小麦粉を練って作る「はっと」は、地域によって「すいとん」や「ひつつみ」などとも呼ばれます。食事に汁物がつくとホッとします。野菜もおうちにあるものを組み合わせて入れてみるのもいいですね。給食は大量調理なので「はっと」を別ゆでするのですが、ご家庭ではそのまま汁の中に入れてもおいしく出来ます。お試しください。

【材料】 5人分

【材料費】 1人分 約100円

は  
っ  
と  
汁  
の  
生  
地

- ・小麦粉 150g
- ・塩 小1/4
- ・水 70ml程度

- ・しらたき 小1個(100g)・・・ザク切り(下ゆでをしておくタイプの物は下ゆでをしておく)
- ・油揚げ 一枚・・・油抜きをして短冊切り
- ・人参 小1本・・・いちょう切り
- ・ごぼう 1/2本・・・ささがき
- ・大根 1/3本・・・いちょう切り
- ・長ねぎ 1本・・・斜め切り
- ・乾し椎茸 2枚・・・もどしてせん切り
- ・和風だしの素 小さじ1
- ・日本酒 大さじ1
- ・しょうゆ 大さじ3
- ・水 1,000ml

#### 【作り方】

- ① 「はっと」の生地を作る。ボウルに小麦粉と塩を入れ、水を加えてよく混ぜる。粉っぽさがなくなる程度まで水を加える。1つにまとまるようになったら、手でこねる。生地が柔らかくなったら、ラップをかけ1時間ほど休ませる。
- ② 鍋に水とだしの素を入れ、ごぼう、大根、人参を入れ火にかける。
- ③ しらたき、椎茸を加える。
- ④ ①の「はっと」の生地を指で伸ばしてちぎり、汁に入れていく。
- ⑤ 調味料を加え、油揚げ、長ねぎを加え、塩で味を調える。



ねかせた生地はびよ～んと伸びます。

「はっと」をこねるのも、指でのばして入れるのも、とても楽しいです。ぜひお子さんと一緒に作ってみてください。

あつたまる～！

