

おらが村の粉料理

おっ切り込み

★材料（4人分）★

大根	40g
にんじん	40g
里芋	2個
生しいたけ	2枚
ごぼう	1/2本
油揚げ	1枚
ねぎ	1本
小松菜	1/4束
とり肉	80g
調味料	
みそ	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
だし汁	800cc
手作りうどん	4人分

★作り方★

- ①大根、にんじん、里芋は5mmくらいの半月に切ります。
- ②生しいたけは、食べやすい大きさに切ります。ごぼうは薄く半月切りにします。油揚げは短冊切り、ねぎは斜め切り小松菜は根元を良く洗い、2cmくらいに切ります。
- ③とり肉は1口大に切ります。
- ④だし汁で①～②を煮ます。
- ⑤15分位煮たらとり肉を入れます。
- ⑥「うどん」を下茹でせず、粉を良く落とし、鍋に直接入れて煮込み、みそ、しょうゆで味付けをします。

★手打ちうどん★

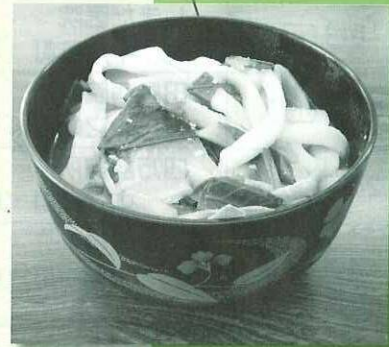
*材料4～5人分

小麦粉	500～600g
ぬるま湯	250～300cc
塩	大さじ1

*作り方

- ①ぬるま湯の中に、塩を入れ塩湯を作ります。
- ②ボールに小麦粉を入れます。塩湯をすこしずつ加え、粉全体にいきわたるよう混ぜます。全体がぼろぼろ位（おから状）にかき混ぜます。
- ③ぼろぼろ状態を1つになるようにこねつけます。（丸くまとめます）
- ④ビニール袋に入れ、足で踏みます。

- ⑤少しまとまったら、平らになった生地をまとめなおして、又踏みます。これを2～3回繰り返してなめらかにします。
- ⑥生地を丸くきれいにし、平らになるように踏みます。
- ⑦生地をのし板にのせ、うち粉をしながらめん棒で伸ばします。めん棒に巻き、3～5mm位の厚さになるまで形を整えながら伸ばします。
- ⑧うち粉をしながら、びょうぶだたみにし、包丁で5mm位に切り、1本ずつにほぐします。
- ⑨沸騰したたつぷりの湯に入れ、時々かき混ぜながら10分位ゆで、冷水に入れきれいに洗い、ぬめりを取ります。



本宿地区食生活改善推進員

たかやまの文壇

（文化協会短歌部）三月十二日

凍てつきし土手の土にも陽溜まれば
小さく青き蓬の芽ぶき

割田 良次

啓蟄をすぎて真白き雪景色
春は遙かに山里の村

相馬 昭典

純白のペールに包まれ孫娘
真珠のような涙が光る

高橋 浪志

老連の芸能大会舞台にて
お里沢市に心打たれる

野上 昭道

二十五で逝きたる兄の今日命日
志願兵服にて居間にほほえむ

木村朝次郎

幼な児が着飾り並ぶ石段街
桃の節句で賑わう伊香保

佐藤 重夫

初孫が高枝入試に合格す
よろこび溢れる電話で賑わう

高橋武羅夫

春よまだそこで足踏みしてくれよ
果樹の剪定終りきるまで

小林 良教

独り居の友と語らう春ごたつ
明るき話題にたのしく老後

後藤 一哉

（広報を見て）
生まれずに何と九人のお悔み欄

人口四千を切るのは必定

鈴木 秀知