

くやしいけど美味し～い
トマト風味のだごじる&けったくり芋のグラタン



メニューの特徴：地元にある和の食材を洋風にアレンジ

① トマト風味のだごじる



地元産の小麦粉を使い親しまれてきた「だごじる」その「だご」をミネストローネに入れたところ、家族に大好評！！

2歳、7歳の孫は勿論のこと、息子(34歳)はくやしいけど美味しいと3杯もおかわりマカロニなどのショートパスタとはまた違った美味しさです。

② けったくり芋(里芋)のグラタン



けったくり芋は里芋の仲間です。ですから他の里芋でも作ることができますが、ねっとりもっちりとした食感のけったくり芋で作ると格別です。

7歳の孫に「ばあちゃん、お芋のグラタン」にしてとリクエストされるメニューです。

(1) 調理時間：約50分

(2) カロリー：796kcal(一人前)

(3) 材料（二人前）

【トマト風味のだごじる】

玉葱	80g	人参	30g
じゃがいも	50g(1cm角に切る)	キャベツ	150g

ベーコン	……	25g	小麦粉	……	50g (だんご用)
トマト缶	……	1 / 3缶 (130g)	にんにく	……	5g (スライス)
オリーブオイル	…	小さじ1	水	……	500cc
塩	……	小さじ1	コンソメ	……	1個
トマトケチャップ	大さじ1				

【けったくり芋のグラタン】

けったくり芋(ゆで上がり)	…	80g	長ネギ	……	1本
椎茸	……	4枚	ナチュラルチーズ	……	80g
酒	……	30cc	ホイップクリーム	……	60cc
コンソメ顆粒	塩コショウ				

【サラダ】

ミニトマト	……	20g (2個)	レタス	……	20g
キャベツ	……	40g	きゅうり	……	30g
ごまドレッシング	……	大さじ1			

【ご飯】 …… 140g

(4) 作り方

【トマト風味のだごじる】

- ① 小麦粉に一つまみの塩を加え30ccの水でこねラップに包んで寝かせる
- ② 厚手の鍋にオイルを入れにんにくを炒め、さらにベーコンを加え炒める。
- ③ 野菜と水を加え15分ほど弱火で煮る。
- ④ 調味料を加えさらに10分ほど煮たのち①の寝かせておいた小麦粉を好みの大きさに切り丸め4～5分火が通るまで煮る

【けったくり芋のグラタン】

- ① 椎茸は1口第7、長ネギは3cmに切る
- ② 鍋に①を入れコンソメ小さじ1/2塩コショウをふり水大さじ2、酒を回しかけ蓋をして弱火で蒸し煮する。
- ③ グラタン皿にけったくり芋をつぶしながら、均一に入れその間に②のねぎと椎茸をトッピングし、鍋に残った煮汁をスプーンで回しかける。
- ④ 全体にチーズをちらし、クリームを回しかける。
230℃に温めたオーブンで18～20分やく

メッセージ

日々の食卓から生まれたレシピです。けったくり芋は6年前、宮崎県食育推進リーダーになった頃から、地元にある食材として取り組んできています。

だごの作り方はその土地により特徴があるようですが我家は沸騰した湯でこねていました。

グラタンは里芋にとろみがあるのでホワイトソースを作らないでいいので簡単です。

レシピ作成者：中武 栄子(宮崎県高原町)