

まめぶ汁

岩手県久慈市山形町の郷土料理

材料

まめぶ

薄力粉	350 g
強力粉	50 g
片栗粉	小さじ 2
熱湯	200 cc
クルミ	50 g
黒砂糖	50 g
片栗粉(手粉)	適量

汁

出し昆布	20 cm
煮干し	5 本
ごぼう	20 cm (乱切り)
人参	1/2 本 (乱切り)
かんぴょう	10 g (2 cmに切る)
油揚げ	2 枚 (三角に切る)
しめじ	1/2 束 (小房に分ける)
焼き豆腐	1/2 枚 (三角に切る)

- ① ボウルに薄力粉・強力粉・片栗粉を入れて混ぜ合わせ熱湯を少しずつ加えて菜箸でまぜます。全体がまとまったら手でこねて親指大に丸め、お椀型につぶしてクルミと黒砂糖を入れ、中身が出ないようにしっかり丸めて、団子がくっつかないように片栗粉をまぶしておきます。
- ② 出し昆布と煮干しで出しをとり、5 カップを鍋に入れ乱切りにしたごぼうから煮はじめます。同じく乱切りにした人参・2 cmに切ったかんぴょう・油揚げ・しめじも加え、三角に切った焼き豆腐を入れたらしょうゆを加えて味をみます。①のまめぶを入れてさらに煮て、まめぶが浮き上がってきたら出来上がり。

まめぶるこ

こしあんでお汁粉をつくり沸騰寸前に①のまめぶを入れて、浮き上がってきたらできあがり。

