



2022年  
1月号

つくば市の

# ぬっぺ汁

郷土料理

## ぬっぺ汁



日本各地に「ぬっぺ汁」という郷土料理があり、つくば市のぬっぺ汁は「するめ」が入っているのが特徴です！  
するめのだしと旬の野菜がたくさん入っていて、食物繊維やビタミン類を摂取出来ます！

材料(4人分)

- 豆腐: 1/3丁 里芋: 4個
- こんにゃく: 80g 干しずいき: 5g
- ごぼう: 30g 大根: 100g
- 人参: 60g しいたけ: 2個
- するめ: 5g 水: 700ml
- しょうゆ: 大さじ1 塩: 小さじ1/2

- 1 するめをはさみで細くカットする
- 2 ずいきを戻して1cm幅に切る
- 3 その他の具材も食べやすい大きさに切る
- 4 かつお節と昆布でだしをとり、煮えにくい具材から煮る(顆粒だしでもOK!)
- 5 具材に火が通ったら、塩としょうゆで味付ける

たったあ

## さばの竜田揚げ



材料(4人分)

- さば: 40g x 4切 塩: 少々
- 玉ねぎ: 50g 大根: 80g 油: 適量
- しょうゆ: 小さじ2 みりん: 小さじ1 片栗粉: 適量

- 1 さばに塩・しょうゆで下味をつける
- 2 片栗粉をまぶし、油で揚げる
- 3 玉ねぎ、大根をすりおろす
- 4 鍋に油をひき、③を加熱する
- 5 しょうゆ、みりんを加えて煮詰める
- 6 揚げたさばにソースをかけて完成

## ハンサムスー

材料(4人分)

- 春雨: 40g ハム: 4枚 きゅうり: 1/2本
- にんじん: 20g もやし: 80g
- ドレッシング
- しょうゆ: 大さじ1 砂糖: 大さじ1 酢: 小さじ2
- 塩: ひとつまみ ごま油: 小さじ1強

- 1 春雨をゆでて戻し、カットする
- 2 ハム、きゅうり、にんじんを千切りにする
- 3 にんじんともやしをゆでる
- 4 ドレッシングの材料を混ぜ合わせ、全ての具材と和える

## 福神あえ

材料(4人分)

- きゅうり: 1/2本 キャバツ: 80g 水菜: 40g
- 福神漬け: 60g

- 1 きゅうりは薄切りに、キャバツは一口大に、水菜は2~3cmの長さに切る
- 2 野菜をゆでて粗熱をとり、よく水気を切る ③福神漬けを和える

つくば市の献立は、レシオサイトからチェック出来ます!

