

つみっこ

由来 忙しい時の食事として、秩父地方の農家でよく作られたつみっこは別名「とっちゃなげ」「すいとん」とも呼ばれています。季節の野菜をたくさん入れて、小麦粉を水で溶き手でちぎったり、やわらかい場合は、スプーンで煮立った鍋の中に入れて作ります。

材料（4人分）

| | | |
|---|-----|-------|
| { | 小麦粉 | 200g |
| | 水 | 140mL |

| | | |
|----|-------|-------|
| { | しょうゆ | 大さじ5杯 |
| | だし汁 | 1.8L |
| | 油あげ | 1枚 |
| | じゃがいも | 大2個 |
| | 生しいたけ | 大3枚 |
| | にんじん | 中1本 |
| | 長ねぎ | 中2本 |
| 青菜 | 少々 | |

作り方

- ① じゃがいもは皮をむき一口に切ります。
- ② しいたけ、油揚げは線切りにし、にんじんもいちょう切りにします。
- ③ 椎茸、じゃがいも、にんじん等固めの野菜は水から煮ます。少し固めのうちに、しょうゆ大さじ3杯を入れます。
- ④ 粉200gに140mLの水を静かに入れながらこねます。（よくこねたら、丸くまとめてラップをして1時間位ねかせます）
- ⑤ 手水をつけながら生地を引っ張ってつまみ、親指で押して鍋に入れます。（火力は強く）
- ⑥ 油揚げ、やわらかい野菜を入れ、残りのしょうゆで味を調整します。長ねぎをきざんだものと茹でた青菜をちらして出来上がりです。

