

だまこ鍋



材料(1人分)

だまこ餅	2~3個	長ネギ	22.5g
鶏胸小間肉	12.5g	水	175g
油揚げ	2.5g	削り節	3g
大根	25g	★薄口しょうゆ	7.5g
人参	16.25g	★塩	0.65g
ごぼう	25g	★日本酒	1.25g
小松菜	22.5g	★みりん	1.25g

◆◆おすすめ献立例◆◆

- ・ごはん
- ・ハタハタフライ
- ・いぶりがっこ
- ★だまこ鍋

作り方

1. 油揚げは短冊切り、大根と人参はいちょう切り、ごぼうはささがき、小松菜は3~5cm、長ネギは小口切りにします。
2. かつお節で取っただし汁を鍋に入れ、大根、人参、ごぼう、鶏胸小間肉を入れ強火にかけます。
3. 沸騰したら油揚げ、小松菜、だまこ餅を入れて煮込みます。
4. ★を入れ、最後にネギを加えて完成。

だまこ鍋とは

“だまこ餅”と野菜や肉など地元でとれる具材と一緒に煮込んだ鍋のことで、古くから秋田県民に愛される郷土料理のひとつです。

“だまこ餅”とは、潰したご飯を団子状に丸めたもの。諸説ありますが、秋田県ではお手玉のことを「だまこ」と言い、これに形が似ていることから“だまこ餅”と呼ばれるようになったんだとか。

また、その起源は有名な“きりたんぼ”よりも古く、すり鉢で潰したご飯を箸で一口大にし、汁に浸して食べる料理「つけご」が原型といわれています。

だまこ餅は、きりたんぼよりも簡単に作れることから、秋田県では冬場の家庭料理の定番メニューになっています。また近年では学校給食の献立としても取り入れられ、子どもたちに人気の献立です。



秋田県について

東北地方の北西部に位置し、西には日本海が広がります。世界遺産の“白神山地”や、全国1位の水深を誇る“田沢湖”、青森県と両県にまたがる“十和田湖”など、豊かな自然に恵まれています。

また、「重要無形民俗文化財」の数は日本でナンバー1！皆さんも一度は耳にしたことのある“なまはげ”や、東北三大祭りにも数えられる“竿燈（かんとう）まつり”など、多彩な民族文化が伝承されてきました。



秋田県の食文化

世界有数の豪雪地帯である秋田県では、長くて厳しい冬を乗り越えるために貯蔵・加工技術が発達しました。（ハタハタ寿司やいぶり漬けなど）

また、体を温めるための鍋料理も多く、だまこ鍋、きりたんぼ鍋、いものこ汁、しょつづる鍋などが挙げられます。その他、食料自給率は北海道に次いで全国2位！中でも米の生産量は常に全国上位で、「あきたこまち」はその代表です。

