



さば缶のひつまみ

<材料> (5人分)

- A
 - すいとん粉 500g
 - 水(生地用) 300ml
- B
 - さば缶 1缶
 - ごぼう 1/2本 : ささがき
 - 人参 中1本 : ささがき
 - 大根 1/4本 : たんざく
 - 乾燥しいたけ15g : うすぎり ※生しいたけの場合は150g位
 - 玉ねぎ 中1個 : 4cm位にカット
- C
 - ねぎ 2本 : 斜め切り
 - めんつゆ 適宜
 - 粉末だし 適宜



<下準備>

1. 野菜をそれぞれ切る。
2. ひつまみの生地を作る。
 - ① Aをボールに入れ、手に粉が付かなくなるまでこねる。
 - ② 耳たぶくらいの硬さを目安にひとまとめにする。(冬はぬるま湯を使用)
 - ③ ひとまとめにした生地にラップまたは濡れ布巾をかけ、2~3時間寝かせる。
3. 大根をかために下ゆでし、水で洗ってざるにあげ、水分を切っておく。

<作り方>

1. 鍋に水1.8Lを入れ、Bを入れて沸騰させる。
2. 1にめんつゆを加え、お好みの味に調整して沸騰させる。
3. 生地をもう一度こね返し、手をぬらして玉状の生地から適量を摘み取って、子供の耳くらいの大きさに薄く引き伸ばしながら2の鍋に入れていく。
4. ひつまみ生地が浮き上がってきたら、ねぎを加えて粉末だしを入れ、お好みの味に調えたら完成です。

ひとくちMEMO

さば缶を鶏肉にして、キャベツや白菜を入れてもおいしいひつまみが出来上がります。キャベツ、白菜は、生地をのばし入れる直前に入れてください。