



宗像市で昔から、行事食として作られてきた料理。もとは煮しめで使った野菜くずを有効利用していたという、エコ・クッキングのはしりとも言える料理です。小さく刻んだ具と、汁のとろみ、おろし生姜の香りがポイント。祝い事では鶏肉を入れて食べ、仏事では具をさらに小さく刻んで「涙をすするように」食べるといわれています。



だぶ(らぶ)



宗像市 健康づくり課

☎ 0940-36-1187

FAX 0940-37-3046

2010年度版

だぶ(4人分)

材 料

- 干しいたけ…1枚
- にんじん…3cm程度
- ごぼう…3cm程度
- 里芋…1個
- 厚揚げ…1/3丁
- こんにゃく…1/2枚
- 鶏もも肉…50g
- だし汁…3カップ
- 《A》
 - 薄口しょうゆ…大さじ1と1/2
 - みりん…大さじ1/2
- 《B》
 - 片栗粉…大さじ1
 - 水…大さじ1
- 三つ葉…適量
- おろししょうが…少々

作り方

- ① 干し椎茸は水に戻しせん切りに、にんじんは1cmの角切り、ごぼうはさがきにする
- ② 里芋は1cmよりやや大きめの角切りにして下ゆでし、厚揚げは湯通しして1cmの角切りにする
- ③ こんにゃくは1cm角に切り、塩もみしてゆでる
- ④ 鶏肉は大きさをあわせて小さく切り、三つ葉は1～2cm程の長さに切る
- ⑤ 鍋に里芋以外の材料とだし汁を入れ、にんじんが柔らかくなったら里芋と《A》を入れ、ひと煮たちさせて《B》の水溶き片栗粉でとろみをつける
- ⑥ 器に盛り、おろししょうがと三つ葉をのせる



※郷土料理は各家庭に伝わる作り方や分量等があります。上記表示はあくまでも目安ですので、ご参考下さい。

栄養価計算(1人分)

- エネルギー/79(kcal)
- たんぱく質/5.4(g)
- 脂質/3.3(g)
- 食塩相当量/1.1(g)