

～Let's TRY～ 家庭で給食の味！！

★じとっこ汁★



うまみたっぴり 地頭鶏(じとっこ)

じとっこの紹介

江戸時代、地鶏を飼育していた農家の人たちが肉がたいへん美味しかったので、偉い人である「地頭職」という役職の人に献上していました。そして、いつの頃からか「地頭鶏」と呼ばれるようになりました。

地頭鶏は数が少ない為、国の天然記念物に指定されています。

この地頭鶏を宮崎県は独自で研究し、「みやざき地頭鶏」を作りました。

地鶏は歯ごたえがあるのですが、みやざき地頭鶏はとてもやわらかく、いいだしが出るのでお汁に入れるとうまみが広がるなど味わいの深いお肉です。



〈材料〉	〈切り方〉	〈1人分〉	〈4人分〉
水		110 g	2 カップ
だし昆布		0.5 g	2 g
地頭鶏		20 g	80 g
たけのこ	短冊	12 g	50 g
生しいたけ	薄切り	10 g	4 枚
かぼちゃ	いちょう	20 g	80 g
とうふ		20 g	1/4 丁
淡口しょうゆ		5 g	大さじ 1強
みりん		1 g	小さじ 1
酒		1 g	小さじ 1
青ねぎ		2 g	10 g
でんぷん		0.8 g	小さじ 1
溶き水			大さじ 1

〈作り方〉

- ① 鍋に水、昆布を入れだしをとる。
- ② じとっこを入れ煮る。(アク、脂をとる)
- ③ たけのこ、椎茸、かぼちゃ、豆腐の順に食材を入れ煮る。
- ④ 調味し、水溶きでんぷん、ねぎを入れて仕上げる。