Yashima's.cooking　1

「親鳥」特有のかたい食感が
クセになります！！

【矢島きりたんぽの特徴】

　矢島は鳥海山など、山が近いため様々なきのこが採れる。一般的なきりたんぽ舞茸を使うが、今回は「椎茸のもどし汁」でダシをとりました。

矢島きりたんぽ

材料（４人分）

- きりたんぽ（３本）
- 干し椎茸（2～3）
- セリ（適量）
- 舞茸（１パック）
- 親鳥（180ｇ）
- ネギ（１本）
- ごぼう（１本）
- 水（200ml）
- きりたんぽのつゆ（200ml）

作り方

1．干し椎茸をもどす。
　ポイント！
　ぬるま湯200mlに砂糖を少々加える。
→水よりはやくもどる

2．野菜を洗って、食べやすい大きさに切る。ごぼうはささがきをして水にさらす。(アク抜き)

3．鍋にきりたんぽのつゆと水を入れ、ごぼう、椎茸、舞茸を入れる。
そしてひと煮立ちさせる。

4．３に親鳥(汁も)、ネギ、きりたんぽを入れ、更にひと煮立ちさせ、最後にせりを入れたら完成！！

提案：秋田県立矢島高等学校
地域創造コース福祉・看護系