

## 《 すいとん(だんご汁) 》

小麦文化が栄えた群馬県の伝統料理で、寒い時期に食すことで体の中から温まる汁ものです。小麦粉を練った生地を手でちぎったり、丸めたり、ゆるい生地をさじですくったりして汁の中に落とし、大根や人参、豚肉、じゃがいも等と共に煮ます。地域によって味付けや呼び方が異なり、「つみっこ」、「ねじっこ」、「とっちゃんげ汁」等いろいろな名で呼ばれ、味付けもしょうゆ、みそ、しょうゆとみそを両方混ぜたもの等、地域や家庭によって好みの味にするのが特徴です。

### すいとん

材 料	6人分
豚肉	100g
大根	約10cm
人参	1/4本
ごぼう	1/2本
万能ネギ	2~3本
A(地粉(小麦粉))	100g
水	120cc
サラダ油	大さじ2
水	1200cc
だし	小さじ2
しょうゆ	大さじ1
塩	小さじ1



- ① 豚肉は2cm幅に切り、大根はいちょう切り、人参は半月切り、ごぼうはささがき、ネギは小口切りにする。
- ② 鍋に油を熱し、材料をサッと炒めて水を加える。
- ③ 沸騰したらアクをすくい、だしを入れる。
- ④ ボウルでAの地粉と水をよく混ぜておく。
- ⑤ 野菜が煮えたら、鍋に④をスプーンですくって落としていく。
- ⑥ すいとんが煮えたら、しょうゆ、塩を加えて味を調える。
- ⑦ 万能ネギを散らし、火を止めて器に盛る。

1人分(エネルギー 133 kcal ・ 塩分 0.6 g)



### 《 群馬の小麦 》

群馬県南部は、冬の日照時間が長く空っ風がふく乾燥した気候と火山灰地で水はけが良い土壤に恵まれているため、昔から米麦二毛作が盛んなところでした。玉村町でも多くの水田で麦が栽培されており、太陽の光を受け黄金色に輝く風景が「麦秋の郷」として伝統の風物詩となっています。また、このように作物が実る豊かで美しい景観からか、古くはこの地帯一帯は錦野(にしきの)と呼ばれていました。小麦の品種としては、「農林61号」が長い間栽培されてきましたが、最近では、近年育種された「きぬの波」や「さとのそら」など、耐病性や食感に優れた特徴を持つものの栽培も増加しています。