



きりばっと

★食の匠

一関市

●産直センター手づくり伝承の会 [平成9年認定]

な
つ

一関市東山町はかつては小麦の産地であったことから「きりばっと」は主食として、おやつとしてよく食べられたものです。手でゆっくりこねたので、「しこっしこっ」と歯ざわりがよいです。



材料▶5人分

はっと生地

- ・小麦粉 500g
- ・塩 30g
- ・水 200cc

めんつゆ

- ・水 2000cc
- ・淡口しょうゆ 250cc
- ・だし昆布 15cm角
- ・かつお節 80g
- ・みりん 大さじ3
- ・酒 大さじ3

具

- ・しいたけ 10枚
- ・油あげ 小2枚
- ・かまぼこ 90g
- ・ねぎ 1本
- ・卵 2.5個
- ・なばなの花芽 10本

しめじと油あげの煮汁

- ・水 200cc
- ・しょうゆ 200cc
- ・砂糖 大さじ3
- ・みりん 大さじ3
- ・酒 大さじ1 1/2

作り方

- 1 小麦粉500gと塩30gを混ぜ合わせ、水200ccを入れて軽く混ぜる。
- 2 1の小麦粉がしっとりしてきたら手でよくこね3～4時間ねかせたものを、めん棒で薄く伸ばし、屏風たたみしにして0.5cmの太さに切る。
- 3 沸騰した鍋に2を入れ、浮き上がってきたらザルにとってよく洗う。

具の下ごしらえ

- 1 しめじは石づきを取りほぐしておく。油あげは熱湯をかけて油抜きする。煮汁に、千切りにした油あげと、しいたけを入れ煮る。
- 2 かまぼこは薄切り、斜めに切ったねぎをそえる。
- 3 卵はゆでで横半分に切る。
- 4 なばなの花芽を塩ゆでにする。

めんつゆ

- 1 昆布は乾いた布で両面を軽く拭き、汚れをとる。
- 2 分量の水と昆布を火にかけ、沸騰する寸前に昆布を取り出してからかつお節を入れ、中火で一度煮立てたところに淡口しょうゆ、みりん、酒を加える。
- 3 3分位煮てから、目の細かいザルか布巾で濾す。