

## 秋田名物きりたんぼ

秋田県北部の郷土料理でマタギの料理が起源という説がある。マタギが山から帰った際、残りごはんを棒につけて焼き、獲物の鳥、山菜、きのこなどと煮て食べていたという説である。実際のところは不明。比内地鶏が品種改良されてからはもっぱら比内地鶏の鍋として人気がある。

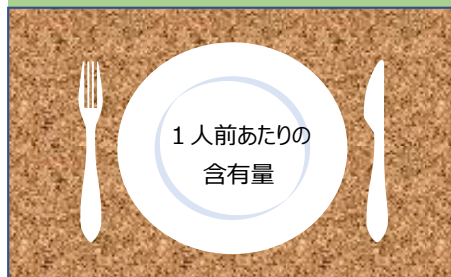


## きりたんぼ鍋

2021/11/9

材料	4	人前	調味料
鶏もも肉	400	合	
ごぼう	0.5	本	
長ネギ	2	本	
まいたけ	1	パック	
結びしらたき	4	個	
せり	1	束	
さといも	2	個	
比内地鶏スープ	120	ml	
水	1000	ml	
きりたんぼ	4	本	

## 栄養成分表

1人前あたりの  
含有量

450	Kcal エネルギー
91	ミリグラム コレステロール
44.3	グラム 炭水化物
1.1	グラム 食塩相当量

## 作り方

- ① 鶏肉は一口大に切り、ごぼうはささがきにして水にさらす。
- ② 長ネギは斜め切り、まいたけは小房に分ける。里芋は皮を剥いて半分に切り、しらたきはさっと茹でる。
- ③ 鍋に比内地鶏スープを入れて表示通りの希釈をする。スープが煮たったら煮えにくい材料から加えてアクを取りながら煮込む
- ④ きりたんぼを加えて煮、最後にセリを加えてさっと煮る。