

# 大根餅のすいとん風

## ●材料 2人分

大根	100g
小麦粉	50g
片栗粉	20g
塩	一つまみ
鶏もも肉	80g
ゴボウ	30g
人参	30g
里芋	40g
シメジ	1/2パック
かまぼこ	30g

## 【スープ】

だし汁	1000ml
しょうゆ、塩	適宜
みりん	少々
青ネギ	少々

## ●作り方

- 1 ゴボウはさがきに、人参はいちょう切りに600Wのレンジに1分半程かける。里芋は一口大に切り、シメジは小房に分ける。鶏もも肉は、一口大に切っておく。
- 2 大根をおろし、小麦粉、片栗粉、塩を加えてよく混ぜておく。
- 3 鍋にだし汁を入れて火にかけ、1を全部加えて火を通す。
- 4 3の鍋に2をスプーン2本使って落とし入れ、弱火で5分程煮る。
- 5 大根もちが浮いたら、しょうゆ、塩、みりんを加えて味を調べ、4枚に切ったかまぼこを加えてひと煮立ちさせたら火を止める。器に盛り、青ネギを添える。



## 大根餅とは

大根餅（中国語：蘿蔔糕 ローポーガオ）は、広東料理の一種で、米粉・もち粉・大根と水を練った生地を四角形にして蒸した点心のこと。飲茶の代表的な点心の1つです。中国語で餅を「糕」（ガオ）と発音しますが、「高」という漢字も同じ発音のため、上昇するという意味を持ち、運氣向上など縁起の良いメニューと考えられているようです。寒さが厳しくなるにつれ、旬の大根は甘味や旨味が増しとても美味しくなります。お鍋に入れても美味しい大根ですが、もちもちとした食感の大根餅もおすすめです♪大根には風邪予防に役立つビタミンCや消化を助ける酵素も含まれています。食事会の増えるこれからの時期に食べたい野菜ですね。