



## つみっこ

摘み取るようにつまんで作ることに由来しているつみっこは、忙しいときの食事として、秩父地方の農家でよく作られていました。

### 材料 (4人分)

#### [つみっこ]

- 小麦粉…200g
- 水…140ml

#### [汁]

- じゃがいも…大2個
- しいたけ…大3枚
- にんじん…中1本
- 油揚げ…1枚
- 長ねぎ…中2本
- だし汁…1.8ℓ
- しょうゆ…大さじ5
- 茹でたさやいんげん…適宜

### 作り方

- じゃがいもは皮をむいてひと口大にし、しいたけ、にんじんは食べやすい大きさに切る。
- 鍋にだし汁を入れ、①を加えて火にかける。途中でしょうゆ大さじ3を加えてさらに煮る。
- ボウルに小麦粉を入れ、静かに水を加えながらよくこねる。生地がまとまったら手で好みの大きさにちぎり、強火にした②に加える。
- 長ねぎは小口切りにし、油揚げは短冊切りにして加え、さらに煮込む。残りのしょうゆを加えて味をととのえ、好みで細切りにしたさやいんげんをちらす。

### お母さん memo

具材は各家庭でさまざまなので、家族が好きな季節の野菜をたっぷり。鶏肉を入れてもおいしいですよ。



つみっこを加えて煮込み、最後に味をととのえます。

## 炭酸まんじゅう

### 材料 (30個分)

- 小麦粉…500g
- 卵…3個
- 牛乳…10ml
- 重曹…25g
- 砂糖…150g
- 打ち粉 (小麦粉)…100g

### 作り方

- ボウルに小麦粉をふるい入れ、溶きほぐした卵を加える。
- ①にまぜ合わせた④を加え、よくこねて生地をまとめる。
- 打ち粉をふった台に②をのせて、耳たぶくらいのやわらかさになるまでよくこねる。
- 手のひらで丸くのぼし、具を入れて形をととのえる。蒸気の上がつた蒸し器に入れて、強火で15分ほど蒸す。

### お母さん memo

秩父特産のしゃくし菜漬けを、ごま油としょうゆ少々で炒めて具にしてもおすすめです (土屋さん)。

## もろこしまんじゅう

### 材料 (20個分)

- もろこし粉…250g
- 小麦粉…500g
- ベーキングパウダー…10g
- 重曹…10g
- 熱湯…400ml
- 砂糖…100g
- 酢…25ml

### 作り方

- ボウルに①を入れてまぜ、1回ふるう。
- 鍋に熱湯、砂糖を加えてひと煮たちさせ、火を止めて酢を加える。
- ②が熱いうちに①に少しずつ加え、へらでよくまぜ合わせる。生地がまとまったら、手にぬるま湯をつけ、耳たぶくらいのやわらかさになるまでよくこねる。
- 手のひらで丸くのぼし、具を入れて形をととのえる。蒸気の上がつた蒸し器に入れて、強火で15分ほど蒸す。

### お母さん memo

具のあんこは手作りしましたが、市販のものでもOK。トースターでこんがり焼くとおいしいですよ (根岸さん)。