

海外に自慢できる千葉県のめぐみ

棒もち入り雑煮

材料（1人分）

鶏もも肉	10g	棒もち	25g
にんじん	10g	根深ねぎ	5g
大根	10g	小松菜	10g
油揚げ	5g	鰹だし	150g
干しいたけ	0.5g	A {	濃口醤油 3.15g
なると	6g		食塩 0.36g

作り方

- ①だしをとる。
- ②鶏肉はこま切れ、なるとは薄切りにする。
- ③にんじん、大根はいちょう切り、根深ねぎは小口切り、干しいたけはもどして薄切り、小松菜は1cm幅に切る。
- ④油揚げは、油抜きして食べやすい大きさに切る。
- ⑤だし汁を火にかけ、鶏肉、にんじん、大根を入れ、火が通ったらA、油揚げ、干しいたけ、なるとを入れる。
- ⑥1cm幅に切った棒もちを入れる。この時、汁が濁らないようにするため煮立たせない。
- ⑦根深ねぎと小松菜を入れ、味を調える。



棒もち（性学もち）

棒ちはうるち米から作られた、東総地区で広く食べられているもちです。江戸時代末期に大原幽学が考案したもので、この地域で伝承されています。もち米で作るより粘りが少なく、弾力のある食感を楽しめます。家庭では焼いたり、みたらしで和えたりして食べます。

レシピの考案：匝瑳市学校給食センター
(小学校用)