

## 冷製つまっこ

こんな「つまっこ」  
食べたことない！



こども農園料理教室



親子でつくろう！かみかわを食べよう！

### 材料（4人分）

#### 【スープ】

じゃがいも	中2個（160g）
にんじん	1/2本（60g）
オクラ	4本
ししとう	4本
ベーコン	20g
固形コンソメ	1個
めんつゆ（3倍濃縮）	大さじ1
水	300ml
氷	適量

### 材料

#### 【つまっこ】

薄力粉	240g
水	140ml
塩	ひとつまみ（1.2g）

### 作り方

- 1 じゃがいもはよく洗い芽を取り、皮のままひと口大に切る。にんじんは縦半分になり、5mm幅の半月切りにする。オクラは茎部分を切り落とし、1cmの輪切りにする。ベーコンは1cm幅に切る。
- 2 鍋にベーコンを入れ、弱火で色づくまで炒める。
- 3 2の鍋に分量の水とじゃがいも・にんじんを入れ、ふたをして中火にかける。沸騰したら弱火にする。じゃがいもに火が通ったら、オクラ・ししとう・コンソメ・めんつゆを入れ沸騰状態で1分加熱する。火からおろし、水を張った桶に鍋ごと入れて冷やす。
- 4 ボウルにつまっこの材料を入れて練り、生地を作る。
- 5 鍋に湯を沸かし、4の生地を手でつまみ入れ、ゆでる。浮き上がってきたら穴あきお玉ですくい、冷水に取る。
- 6 5のつまっこは、水を切って3の鍋に入れる。
- 7 器によそい、食べる直前に氷を浮かべる。



完成♪