

そばずい（そばじゅい） ※汁のことを鹿児島弁で“じゅい”“ずい”といいます。

材料（4人分）

そば

そば粉	200 g
小麦粉	10 g
山芋	20 g
水	80～90ml

汁

大根	150 g
人参	80 g
椎茸	4枚
鶏もも肉	60 g
小ねぎ	少々
柚子の皮（あれば）	少々
水	1ℓ
いりこ	20 g
薄口しょうゆ	大さじ4～5
みりん	大さじ4～5



作り方

そば

- ① 大きめのボウルにそば粉と小麦粉を入れて混ぜ、山芋を入れ、細かくちぎりながら、さらさらになるまで手のひらをこすりあわせながら混ぜる。
- ② ①の中央をくぼませ、くぼみに水の半量を入れてまんべんなく混ぜ、残りの水を2回に分けて混ぜ、押しながらまとめていく。（耳たぶ程度の硬さになるように水は調整する。）
- ③ 台やまな板に移し、体重をかけてしっかりこねる。丸く団子状に丸めたものを手で伸ばす。
- ④ めん棒で2・3ミリも厚さに伸ばす。2～3つ折りにして麺を切る。
- ⑤ 沸騰したたっぷりのお湯でやや固めに茹でる。

汁

- ① 鍋に水といりこを入れ、30分したら火にかける。
- ② 太めのせん切りにした大根・人参・うす切りの椎茸とともに煮る。
- ③ 野菜に火が通ったら、食べやすい大きさに切った鶏もも肉・薄口しょうゆ・みりんを加え、そばを入れて少し煮込む。
- ④ 器に盛り、小ねぎと柚子皮を散らす。

“そばじゅい”って

そばじゅいは鹿児島で昔から作られるお袋の味。
太めの切りそばと家庭にある野菜を煮込んで作られます。

おにぎり



白和え

材料（4人分）

ほうれん草	200 g
人参	60 g
豆腐	160 g
いりごま	20 g
味噌	30 g
砂糖	大さじ2



作り方

- ① 豆腐はキッチンペーパーで二重に包み、電子レンジ600wで2分加熱し、水切りしておく。
- ② 人参はせん切りし、茹でておく。
- ③ ほうれん草は色よく茹で、水気を絞り、3cm程度の長さに切っておく。
- ④ ボウルにいりごまと調味料を入れ、よく混ぜる。
- ⑤ ④に①の豆腐をつぶし入れ、混ぜたら②と③を入れて和える。

そば打ちは、家庭・地域などにより打ち方は異なりますが、そば打ち初心者の場合、そば粉と中力粉の割合を8：2程度の割合、もしくは6：4ぐらいの割合から始めることをおすすめします。つなぎに小麦粉だけでなく、今日のレシピのように山芋や卵を使うやり方もあります。何回か打ってみてコツをつかんだら、お好みの割合で、今年の年越しそばを手打ちしてみませんか？

ご家庭でそばつゆをお手軽に作ってみませんか？

そばつゆ（つけづゆ）の作り方

材料

水	400ml
昆布	5 g
かつお節	6 g
みりん	大さじ3
しょうゆ	大さじ4



作り方

- ① 鍋に昆布と水を入れ、しばらくしたら火にかける。
- ② 沸騰したら昆布を取り出し、かつお節を入れる。
- ③ 再び沸騰したら火を止め、かつお節が沈んだらこす。
- ④ みりんとしょうゆで調味する。