

## 鶏肉とレバーの揚げがらめ

<材料 5 人分>

鶏レバー	100 g	
鶏もも肉	200 g	
塩こしょう	少々	
小麦粉	大さじ1	
片栗粉	大さじ1	
揚げ油	適量	
生姜	3 g	
A	砂糖	大さじ 1/2
	濃口醤油	大さじ 1/2
	水	大さじ 1/2

<作り方>

- ① 鶏レバーと鶏もも肉は、2 cm角くらいの大きさに切る。
- ② 鶏レバーはさっとゆでる。鶏もも肉は塩こしょうで下味をつける。
- ③ 生姜はすりおろしておく。
- ④ 小麦粉と片栗粉を混ぜて②にまぶし、油で揚げる。
- ⑤ 鍋に A と生姜を入れ火にかけ、ひと煮立ちさせる。
- ⑥ ⑤に④を入れてからめる。

## つぼん汁

<材料 5 人分>

鶏肉	50 g	
ちくわ	10 g	
かまぼこ	10 g	
豆腐	70 g	
こんにゃく	50 g	
さといも	120 g	
ごぼう	40 g	
人参	30 g	
干しいたけ	2 g	
煮干し	10 g	
A	薄口醤油	大さじ1強
	濃口醤油	大さじ1/2
	みりん	小さじ1弱

<作り方>

- ① 煮干しでだしをとる。
- ② 材料は同じ大きさのサイコロ状に小さく切りそろえる。
- ③ 鶏肉を鍋で炒め、ごぼう・こんにゃく・人参を加え炒める。
- ④ だしを加え、煮立ったらあくを取り、里いも・しいたけ・豆腐・かまぼこ・ちくわの順に入れる。
- ⑤ 材料が煮えたら、A の調味料を加え、味を調える。

人吉球磨地域の代表的な郷土料理です。人吉・上球磨・中球磨・下球磨で使う材料が違います。給食は人吉のつぼん汁に近いです。材料をサイコロ状に切るのは切れ端でも無駄なく使えるという昔の人の知恵です。