

相模原の郷土料理レシピ

とっちなげ

米があまりとれなかった相模原では、小麦をよく食べていました。

練った小麦粉を、とっちゃ投げ、とっちゃ投げ、鍋へ入れてコトコト煮ることから“とっちなげ”と名がついたようです。同じく小麦から作るうどんに比べて、とっちなげは手早くできるので忙しい時期によく食べられていました。



『材料』

じゃがいも・・・・・・・・・・ 1個
人参・・・・・・・・・・ 1 / 2本
玉ねぎ・・・・・・・・・・ 1個
小松菜・・・・・・・・・・ 1 / 2束
ねぎ・・・・・・・・・・ 1本
煮干だし汁・・・・・・・・・・ 1L
小麦粉(薄力粉)・・・・・・・・ 200g
味噌・・・・・・・・・・ 大さじ3
しょうゆ・・・・・・・・・・ 少々

『作り方』

じゃがいもは一口大、人参はいちょう切り、玉ねぎはくし型切りにする
小松菜は3cmくらいのざく切りにしておく。ねぎは小口切りにする
煮干でだしを取り、 を入れ煮る
小麦粉を水(140ml位)でこねて手でちぎって に入れ、10分から
15分ぐらい煮る。
味噌で味をつけ、しょうゆを入れる。小松菜を入れ、最後にねぎを加える