

だぶ(佐賀県)



汁がさぶさぶしていたことから「さぶ」といわれていましたが、現在では「だぶ」といわれています。福岡から佐賀にまたがって作られている料理です。

鶏肉(スライス) 75g	れんこん 35g	しょうゆ 15g
焼き豆腐 75g	ごぼう 35g	みりん 2.5g
かまぼこ 50g	干しいたけ 2.5g	塩 少々
里芋 100g	いんげん 25g	でん粉 5g
こんにゃく 75g	だし昆布 5g	水 350~400cc
にんじん 50g	けずり節 15g	

<作り方>

だし昆布とけずり節でだしをとる。焼き豆腐・かまぼこ・里芋・こんにゃく・にんじん・れんこん・干しいたけは0.5~1cmの角切りにする。ごぼうは0.5cmの半月切りにし水にさらす。いんげんはすじをとり、ゆでて1.5cm長さに切る。

だしに、鶏肉、ごぼう、こんにゃく、れんこん、にんじん、里芋、しいたけを入れ、煮る。

かまぼこ、焼き豆腐を入れ、しょうゆ、みりん、塩で調味する。いんげんを加え、水どきでん粉でとろみをつけて、汁物と煮物の中間位に仕上げる。