つみっこってなに？

上里町保健センター
上里町食生活改善推進協議会　共同制作

主に埼玉県北や秩父地方などで、伝統的に食べられている小麦を使った郷土料理のことです。肉や野菜、根菜類、キノコ類などを煮て、醤油味で仕立てた鍋に小麦粉をこねたものをちぎって入れることから「摘み取る」の方言が元となり、「つみっこ」と名前が付いたとされています。
上里町でも“小麦“の生産が盛んなことから、古くから親しまれてきた郷土料理です。もちもちとした食感や味のしみた柔らかめの食感など好みに合わせて変幻自在なのも、つみっこの魅力です。

「小麦」と「水」の割合を変えることで つみっこの硬さを調整することが出来ます！

↓↓一例のご紹介↓↓

＜かためのの生地（約４人分）＞
小麦粉：120ｇ
水　　：60ｇ
塩　　：少々（お好みで）
①材料をすべて入れて、良くこねて大きくまとめ、団子の生地を作る。
②直径２センチ程度の大きさに丸め、少し平らにつぶす。
③お湯を沸かした鍋でゆでる。（スープで直接煮てもOK）

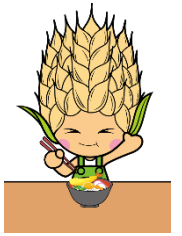
＜ゆるめの生地（約４人分）＞
小麦粉：120ｇ
水　　：150ｇ
塩　　：少々（お好みで）
①材料をすべて入れて、ダマがないようによく混ぜる。
②スプーンなどですくって、お湯を沸かした鍋に落とす。（スープに直接落としてもOK）

上里町は、日本有数の種子小麦の産地です！

主要品種「**さとのそら**」

うどんや菓子など、幅広く食材として活用できます。
麺にすると“色合いがとてもきれい”で
“つるっとしたのど越し”を楽しむことも出来るおいしい小麦です。

協力いただいた食生活改善推進協議会の皆さんは、＜ゆるめの生地＞をご自宅で作っている方が多かったよ



生地自体に味付けをしたり、具をいれたりしてもおいしく食べることが出来るよ！！

みんなも作ってみよう！
上里町オリジナルつみっこレシピは　次のページへGO