

# きゅうしょくセンターから こんにちは

## ～給食レシピの紹介～

### ★トックスープ★



世界の食卓から…  
～韓国の食材を使った料理～

『トック』は、韓国語で「汁物に入れるもち」という意味です。トックには様々な種類があり、米粉を蒸して作る「シルトック」、大豆を使った「コントック」、砂糖と米粉を使い、お祝いの時に食べる「ムジゲトック」などがあります。



材料	4人分 (g)	目安量	切り方
鶏もも肉 小間	60	1/3 枚	いちょう切り 戻し、千切り 下ゆでし、ざく切り
にんじん	48	1/3 本	
干しいたけ	2		
ほうれんそう	40	1/4 束	
トック	100		
中華だし	4		
濃口しょうゆ	12	小さじ2	
塩	1.6	少々	
こしょう	0.2	少々	
ごま油	1.2	小さじ1/2	
水	700	3.5 カップ	

〈作り方〉

- 鍋に水を入れて、火にかける。
- 鶏肉を入れて、灰汁を取りながら火をとおす。
- にんじんを入れて、煮る。
- しいたけ、トックを入れて、にんじんがやわらかくなったら、ほうれんそう、調味料を入れる。
- 味を調べ、最後にごま油を回し入れる。

### トックを手作りしてみよう！

- 〈材料〉
- ・上新粉 100g (3/4 カップ)
  - ・片栗粉 9g (大さじ1)
  - ・水 95g (1/2 カップ)

\* 〈作り方〉

1. ボールに上新粉と片栗粉を入れて、少しずつ水を加えながら、よくこねる。
2. よくこねた1を細長く成形し、蒸し器に入れて中火で10分蒸す。
3. 蒸し上がったら、冷めるまでそのまま放置して、冷めたら、斜めに薄く切る。

斜めに薄く切れば「トック」、棒状に切れば「トッポギ」と呼ばれます。

