

# ぐじんぼう

岡山県備前市東鶴山地区に50年以上前から伝わる郷土料理。

地域の人たちが大勢集まる行事の時、お箸も皿も使わないで手も汚さずに食べることができる“ぐじんぼう”はエコそのものである。30センチ程ある手作りの竹串に、鶏のから揚げ・竹輪の含め煮・こんにゃく・里芋・油揚げの順番に刺した“ぐじんぼう”が地区交流に一役かっている。

一人分の栄養成分

エネルギー	412kcal
たんぱく質	20.1g
脂質	25.8g
糖質	22.2g
食塩	2.6g



## 材料一人分

油揚げ	40g	砂糖	8g	鶏肉もも	50g
里芋(冷凍可)	15g	しょうゆ	6g	片栗粉	5g
こんにゃく	60g	みりん	5g	にんにく	0.5g
竹輪	30g	食塩	1g	しょうが	0.5g
				植物油	5g

## 作り方

1. あげ、里芋、こんにゃく、竹輪は、別々に煮含める。
2. 鶏もも肉は50gに切り、しょうゆ、みりん、にんにく、おろししょうがの中に1晩つけ味を含ませ、片栗粉をまぶして揚げる。
3. 竹串に鶏のから揚げ・竹輪の含め煮・こんにゃく・里芋・油揚げの順に刺す。

