

行事食 10 月

郷土汁シリーズ第 17 弾

～福島県こづゆ～

ご飯

ぶりの照り焼/人参甘煮

冬瓜の冷製煮

こづゆ

バレンシアオレンジ



郷土汁シリーズ No.17

福島県会津地方「こづゆ」

「こづゆ(小汁)」は、福島県会津地方の郷土料理です。

江戸時代後期から明治初期にかけて、武家料理や庶民のごちそうとして広まり、現在でも正月やお祝いの席で、必ずふるまわれているそうです。

本来は、内陸の会津地方でも手に入る海産物(干し帆立貝柱)の風味を味わうごちそうですが、今回は、一般的に好まれる和風のだしで、病院食としてアレンジしました。

右側に「こづゆ」のレシピをご紹介しました。家庭にある旬の野菜を1口大に切りそろえることで素早く煮えることから、手軽な一品として、人気の郷土汁です。

荏原病院では、毎月1回、各地の郷土汁をご提供し、レシピの紹介を行っています。このメッセージはお持ち帰りになって、ぜひご家庭でもお試しください。

平成30年10月19日(金)夕食

郷土汁シリーズを実施した都道府県に「済」を表示しています。ご意見・ご感想をお寄せください



「こづゆ」レシピ紹介



【材料】(2人分)

- ・鶏もも肉 40g
- ・里芋 80g (2個) 4つ割り
- ・にんじん 20g ちょう切り
- ・生しいたけ 20g (2枚) 一口大
- ・竹輪 20g 縦半分5mm厚に切る
- ・だし汁 280g (かつおとこぶ)
- ・酒 4g (小さじ1強)
- ・塩 1.6g (お好みで調整)
- ・しょうゆ 4.0g (お好みで調整)
- ・万能葱 10g 小口切り

【切り方】

【作り方】

- ① 鍋にかつを節と昆布でだし汁を作る。
- ② 里芋は皮を剥き、四つ割りに切って半煮えするまで茹でておく。
- ③ にんじんはちょう切り、生しいたけは一口大に切る。
- ④ だし汁①に鶏ももと里芋を入れて先に火にかけて、にんじん、生しいたけを加えて火が通ったら竹輪を加える。最後に酒、塩、しょうゆで味を調える。
- ⑤ 器に盛って、万能葱をのせてお召し上がりください。

★11月 郷土汁の予告★

和歌山の「僧兵汁」を予定しています。郷土汁シリーズのバックナンバーは、荏原病院ホームページをご覧ください。