

行事食 1 月
郷土汁シリーズ第 20 弾
～香川のしっぽく汁～

五色丼
さつまいものレモン煮
香川のしっぽく汁
みかん



郷土汁シリーズ No.20 香川県「しっぽく汁」

讃岐うどんで有名な香川県。吹く風が冷たくなり始める、秋口から冬にかけてのうどんの食べ方として親しまれているのが“しっぽくうどん”です。

「しっぽく」の語源は、漢字で「卓袱(しっぽく)」と書き、「卓(しっ)」はテーブル、「袱(ぼく)」はふろしきを意味し、大皿料理のことを指します。江戸時代、長崎を発祥の地とし、大皿に盛られた料理を円卓で囲み、取り分けて食べる料理を「卓袱料理」といいます。

この中にうどんもあったことから“しっぽくうどん”として広がったといわれていますが、香川県の讃岐地方では冬の郷土料理として有名になり、地元では、うどん抜き“しっぽく”という汁物もよく食卓に登場するようです。

使用する材料は、家庭ごとに異なりますが、出汁で野菜をしっかり煮込み、淡口しょうゆで味付けした上品な汁ものです。

本日は、昆布・削り節で出汁をとり、里芋、人参、大根、ねぎの季節野菜を用いてあっさりとした優しい味わいに仕上げました。どうぞ、ごゆっくりお召し上がりください。

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。

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



レシピ紹介



【材料】(2人分)

・里芋	60 g
・人参	20 g
・大根	40 g
・生揚げ	40 g
・ねぎ	10 g
・塩	1 g
・薄口しょうゆ	6 g
・だし汁(削り節・昆布)	280 g

【切り方】

いちょう切り
短冊切り
短冊切り
短冊切り
小口切り

【作り方】

- ① 鍋に削り節と昆布でだし汁を作る。
- ② 材料を上記の通り切っておく。
- ③ 生揚げは油抜きしておく。
- ④ だし汁①に②を入れて、火が通ったら、塩・薄口しょうゆで味を調えたら出来上がり。

★2月 郷土汁の予告★

広島県の「煮ごめ汁」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。

※お食事の種類によって献立が異なります。

平成31年1月21日(月)夕食
荏原病院 栄養科