

行事食 5 月
郷土汁シリーズ第 24 弾
福岡県 「水炊き風スープ」
ご飯
揚魚野菜あんかけ
ナムル
福岡県 「水炊き風スープ」
バナナ



郷土汁シリーズ No. 24 福岡県「水炊き風スープ」

「水炊き」は、その名の通り、水から骨付き鶏肉を煮込み、鶏の旨みが溶け込んだスープで、好みの野菜を食べる鍋料理です。

「水炊き」を生み出したのは、長崎出身の料理人 林田平三郎です。明治30年に15歳で香港へ渡り、英国人の家庭に住み込みで料理を学びました。帰国後、西洋料理のコンソメと中華料理の鶏の水煮を組み合わせる鍋料理の「水炊き」が生まれました。締めうどん・餅・ご飯を加えるなど、日本料理の要素も組み合わせ、明治38年に福岡県の博多で水炊きの店を開きました。現在では、福岡県の代表的な郷土鍋として日本全国で食べられています。

本日は、「水炊き」を汁物にアレンジしてご用意しました。鶏の旨みが溶け込んだスープをどうぞお楽しみください。

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、ご利用ください。

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。



「水炊き風スープ」レシピ紹介



【材料】(2人分)	【切り方】
・鶏もも肉(こま) 60g	
※ご家庭では、骨付き肉を使用すると、さらに鶏の旨みを楽しめます	
・白菜 40g	一口大ざく切り
・しめじ 20g	房分け
・人参 10g	5mm厚 花形
・生姜 4g	うす切り
・顆粒鶏がらスープの素 2g	
・濃縮鶏がらスープ 10ml	
・酒 20g	
・塩 1g	
・水 250ml	

【作り方】

- ①鍋に水を沸騰させ、生姜・酒と一緒に鶏肉を煮る(煮立ったら弱火にして15分程度)
- ②顆粒鶏がらスープの素と濃縮鶏がらスープを加える
- ③白菜、しめじ、人参を加える
- ④野菜に火が通ったら、塩で味を調べてできあがり！

★6月 郷土汁の予告★

島根県の「肉汁」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。

令和元年5月27日(月) 夕食
荏原病院 栄養科