

行事食 12月
郷土汁シリーズ第3弾
奈良県の「飛鳥汁」
ご飯
ぶり照焼き かぶ冷製煮
奈良県の飛鳥汁
みかん



郷土汁シリーズ No. 31

奈良県「飛鳥汁」

「飛鳥汁」は、今から1300年前の飛鳥時代に中国の唐から伝わったと言われていません。当時、貴族しか口にすることが出来なかった牛乳は、大変貴重なもので、飲み物というより薬としてとらえられていたそうです。牛乳と鶏肉を使用した「飛鳥汁」は、貴族の間で食べられていました。その後、「肉食禁止令」が発令され、肉と牛乳もタブーとする文化が広まりましたが、明治時代以降は牛乳を飲むようになり、「飛鳥汁」も郷土汁として復活しています。

牛乳を加えることで、コクが出、味噌の量が少なく、薄味でも美味しくいただけます。また、牛乳の臭みがなくなるので、牛乳嫌いの方でも食べやすい料理です。

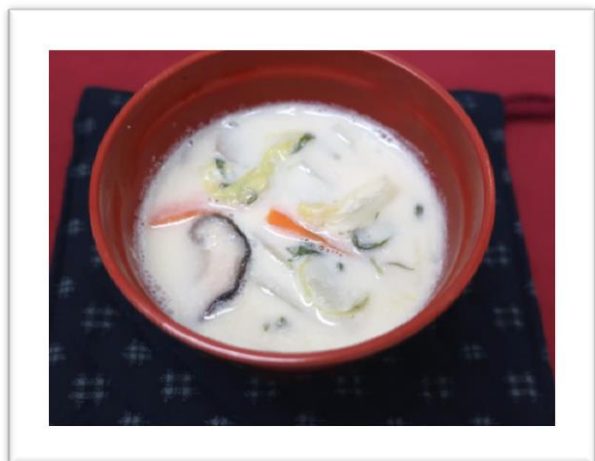
荏原病院では、毎月1回、各地の郷土汁を提供し、レシピの紹介を行っています。どうぞ、ご活用ください。

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



30/47 都道府県
あと17県

「飛鳥汁」レシピ紹介



【材料】(2人分)

- ・鶏こま肉 40g
- ・ごぼう 30g
- ・にんじん 20g
- ・白菜 60g
- ・水菜 20g
- ・しいたけ 10g
- ・味噌 16g
- ・牛乳 100ml
- ・だし汁 160ml

【切り方】

- 短冊切り
- 短冊切り
- 一口大
- 4cm長さ
- 薄切り

【作り方】

- ① ごぼうは切って水にさらす。
 - ② だし汁に、水菜以外の材料を入れ柔らかくなるまで煮る。
 - ③ 牛乳を加えて弱火にし、温まったら水菜を加える。
 - ④ 味噌を溶き入れ、ひと煮たちして出来上がり。
- ★牛乳を入れてから沸騰させないように注意してください。

★1月 郷土汁の予告★

長野県の「たけのこ汁」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でご覧いただけます。

令和元年12月13日(金) 夕食
荏原病院 栄養科