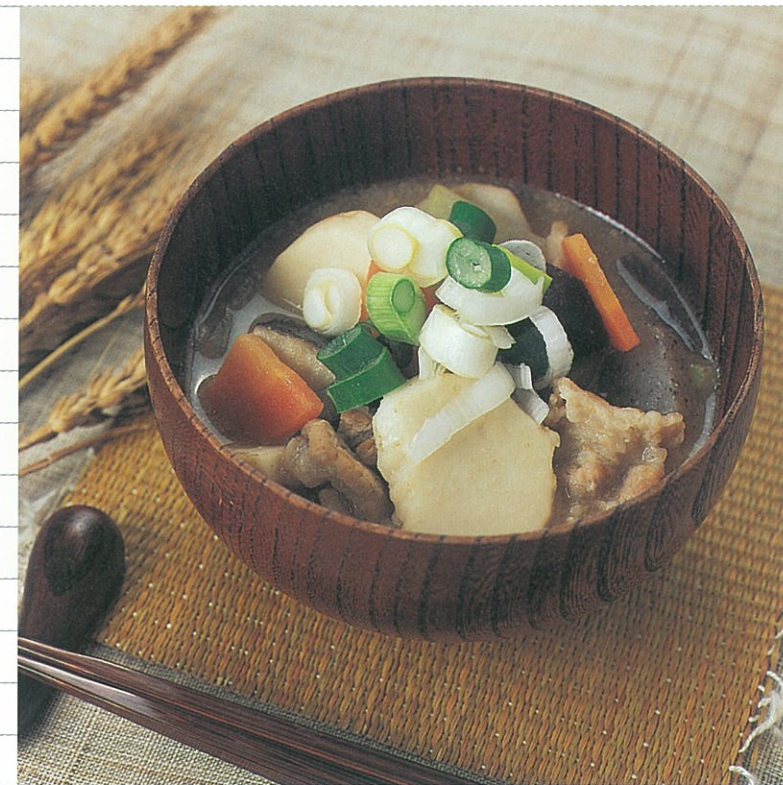


豚汁

由来

昔から地元で採れる野菜をたっぷり使い食べられていました。野菜やお肉がしっかりとれて体が温まり、ビタミンたっぷりでカゼ予防にも効果があり、寒い季節にうってつけの料理です。

汁物は塩分が高くなりがちで、1日に何杯も食べる事は好ましくありませんが、具たくさんにするといろいろな食材の旨味がたっぷり出て、少ない塩分でもおいしくいただけます。また、不足しがちな野菜を食べるよい機会になります。



作り方

- 1 豚肉は一口大に切る。大根、にんじんは皮をむいて、3mm厚さのいちょう切りにする。ごぼうは皮をとり、3mm厚さに斜め切りにして水にさらしてアクを抜く。
- 2 里芋は洗って皮をむき、1cm厚さの輪切りにする。こんにゃくは2cm角の薄切りにして、熱湯でサッと茹でておく。しいたけは薄切り、長ねぎは小口切りにする。
- 3 鍋にサラダ油を熱し、長ねぎと豚肉以外の材料を入れてざっと炒め合わせる。豚肉をほぐして入れ、肉の色が変わるまで炒める。
- 4 だし汁と酒を加えて、アクをとりながら野菜が軟らかくなるまで煮る。
- 5 味噌としょうゆで味付けし、長ねぎを加えて火を止める。

※お好みで、七味唐辛子を振って食べてもおいしいです。

材料 [4人分]

豚肉(薄切り)	200g
大根	1/3本
にんじん	1/2本
ごぼう	1/2本
里芋	4個
こんにゃく	1/2枚
しいたけ(生)	4枚
長ねぎ	1/2本
サラダ油	大さじ2
調味料	
だし汁	4カップ
味噌	大さじ4
しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1

けんちん汁

由来

大根、にんじん、ごぼう、里芋、こんにゃく、豆腐をごま油で炒め、醤油で味を調えたすまし汁です。

その昔、建長寺の小坊主が豆腐を床に落してグチャグチャにしてしまっていて困っていると、蘭溪道隆(らんけいどうりゅう)が壊れた豆腐と野菜を煮込み、とてもおいしい「建長寺汁」を作ったと伝わる。これがなまって「けんちん汁」になったのだそうです。

後者の説におけるけんちん(巻織)とは、江戸時代に渡来した中華料理の一種で、もやしを中心に野菜、豆腐などを塩・醤油・ごま油などで炒め、これを湯葉で巻いて、春巻のように揚げるか、蒸して出し汁をかけたものです。かなりの人気があったようで、江戸時代の料理書『豆腐百珍』には「真のけんちん」「草のけんちん」など、けんちんのバリエーションが記されています。ただし、けんちんそのものは次第に廃れ、中身であるもやしと豆腐の炒め物自体が様々な料理に応用されました。けんちん汁はそうした物の一つであり、この他に魚肉や豆腐にけんちんを詰めて蒸したけんちん蒸しなどがあります。



作り方

- 1 大根・にんじんは皮をむいて5mm厚さのいちょう切りにする。ごぼうは皮をむいて、笹がきにし、水にさらしてアクを抜く。
- 2 里芋は皮をむいて1cm厚さの輪切りにし、塩でもんでぬめりを洗い流す。こんにゃくは縦半分に切って5mm厚さの小口切り、豆腐は布巾に包んで軽く重しをして水切りし、さいの目切りにする。長ねぎは小口切りにする。
- 3 鍋にごま油を熱し、大根・にんじん・里芋・こんにゃく・ごぼうを加えてよく炒め、豆腐も加えて木べらで混ぜながら全体によく油を行き渡らせ、コクをつける。
- 4 だし汁を注いで煮立ったら火を弱めて、アクをとりながら、材料に火が通るまで煮る。酒・しょうゆ・塩で味を調え、仕上げにねぎを散らして火を止める。

材料 [4人分]

大根	1/8本
にんじん	1/2本
ごぼう	1/2本
里芋	2個
こんにゃく	1/3枚
木綿豆腐	1/2丁
長ねぎ	1/2本
ごま油	大さじ2
調味料	
だし汁	4カップ
酒	大さじ3
しょうゆ	大さじ2
塩	小さじ1/2