

# 郷土汁シリーズ No.35

## 宮城県「はっと汁」

「はっと汁」は、宮城県の登米<sup>とめ</sup>地方の汁物です。県内有数の米どころでもある登米地方ですが、昔は米を年貢として納めていたため、お百姓さんは米を満身に食べられなかったそうです。そのため、小麦などの雑穀を栽培し、米の代用食として、粉にして練って茹で上げて食べていました。より美味しく食べたいとお百姓さんが工夫を重ねていったそうです。

この地方を治めていた領主は、このままではお百姓さんが小麦作りに精を出し過ぎて米作りが疎かになるのではと心配して、この料理を食べることを禁止（法度<sup>はっと</sup>）するようになり、それ以来「はっと」と呼ばれるようになったとされています。

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。



35/47 都道府県  
あと 12 県

## 「はっと汁」レシピ紹介



【材料】(2人分)	【切り方】
・大根	60g 短冊切り
・にんじん	20g 短冊切り
・長ネギ	20g 小口切り
・ぎょうざの皮	6g 1.5cm幅
・油揚げ	10g 短冊切り
・塩	1.6g
・しょうゆ	4g
・だし汁	280ml

### 【作り方】

- ① だし汁に大根、にんじん、長ネギ、油揚げを入れて火にかける。
- ② ①の具材に火がとおったら、ぎょうざの皮を入れる。
- ③ 調味料を加えて、味を整えてできあがり。

令和2年4月13日(月) 夕食  
荏原病院 栄養科