

郷土汁シリーズ No.5

～秋田県の「いものこ汁」～

「いものこ汁」は、秋田の県南で食べられている秋の定番郷土汁です。“いものこ”とは里いものこと。コクのある鶏のだし汁と、粘りと柔らかさのある里いも、きのこがぴったり合います。具沢山で、鶏のだし汁が美味しい人気の一品料理です。

地元の小学校では「なべっこ遠足」という行事があり、屋外で“いものこ汁”を作りにぎやかに食べるそうです。

本来は、しょつつる（魚の塩漬けの汁）やセリを使いますが、今日は、かつを節のだし汁をきかせ、最後に三つ葉を散らして病院の治療食としてアレンジしました。

秋田県ご出身の方は、故郷に思いを馳せながら、そうでない方も秋田県の風土を少しでも感じただきながら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、レシピの紹介も行っています。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。

平成29年10月20日（金）夕食
荏原病院 栄養科

郷土汁シリーズで実施した都道府県に、「済」を表示しています。全国各地の故郷のおすめ汁についてのご感想をお待ちしております！



いものこ汁レシピ紹介



【材料】（2人分）

- ・鶏もも肉 40g 一口大
- ・里いも 80g（2個）大きく
- ・まいたけ 20g 小房に分ける
- ・にんじん 20g いちょう切り
- ・無塩鶏がらスープ 20g
- ・顆粒鶏がらスープ 2g
- ・水 260g
- ・みそ 12g（大さじ2/3）
- ・酒 6g（小さじ1強）
- ・塩 0.2g（お好みで調整）
- ・三つ葉 3g ざく切の適量

【切り方】

【作り方】

- ① 鍋に鶏ガラスープと水でだし汁を作る。
- ② 里いもは皮をむき、大きく切って半煮えするまで茹でておく。
- ③ まいたけ、しらたきは、さっと熱湯にくぐらせ、あくを除いておく。
- ④ だし汁①に鶏もも肉と里いもを入れて火にかけて、里いもが柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ まいたけ、にんじんを加えて火が通ったらみそを溶き入れ、酒、塩で味を調える。
- ⑥ 器に盛って、三つ葉をのせてお召し上がりください。