

郷土汁シリーズ No.43

青森県「けの汁」

けの汁（けのしる）は青森県の津軽地方に古くから伝わる郷土料理です。青森県ではきゃの汁、きゃのことと呼ばれることもあるようです。

細かく刻んだ野菜を昆布出汁で煮込んだ汁物で、「けの汁」の名称は「粥の汁」に由来するとされています。昔は今よりもお米が大変貴重だったため、お米を食べたい時に野菜を細かく切りお米に見立てて食べており「粥の汁」がなまり「けの汁」となったといわれています。

青森県では、他の地方の七草がゆに相当する小正月の行事食としても作られています。



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。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🍷を表示しています。ご意見・ご感想をお寄せください。



42/47 都道府県

あと6県

「けの汁」レシピ紹介



【材料】（2人分）

- 大根 40g
- にんじん 20g
- ふき 30g
- ぜんまい 30g
- 大豆水煮 20g
- みそ 16g
- だし汁 280ml

【切り方】

- 1 cm角切り
- 1 cm幅
- 2 cm幅

【作り方】

- ① ふきは下ゆでをして皮をむく。（生のふきが手に入らない場合は、水煮を使用しても良い）
- ② 大豆の水煮は、水洗いをしてから軽くミキサーにかける。（ミキサーにかけた方が、汁にコクがでるが、ミキサーにかけずそのまま使用しても良い）
- ③ だし汁に大根、にんじん、ふき、ぜんまい、大豆の水煮をいれて軟らかくなるまで煮る。
- ④ 味噌を加える。