

## 郷土汁シリーズ No2 ～神奈川県のけんちん汁～

けんちん汁とは、たっぷりの野菜と豆腐をごま油で炒め、だし汁を加えて煮込み、最後にしょうゆで味を調えたすまし汁です。神奈川県鎌倉市にある日本最初の禅寺「建長寺（けんちょうじ）」が発祥で、「けんちょうじ汁」が、なまって「けんちん汁」になったといわれています。

けんちん汁には、豆腐を手でくずして使用します。これは、昔、建長寺の小坊主さんが、豆腐をあやまって落としてしまい、それを見た和尚さんが、そのくずれた豆腐をきれいに洗って、汁を作ったのがはじまりのためです。くずした豆腐は味のなじみもよくなり、食材を無駄なくおいしくいただくという、精進料理の考え方が表れた調理方法ですね。

今夕は、けんちん汁に合わせて、精進風のお食事をご用意しました。どうぞお召し上がりください。

平成 29 年 7 月 28 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。

毎月 1 回、全国各地の郷土汁をご紹介します。故郷のおすすりめ汁についてのご意見お待ちしております！



### けんちん汁レシピ紹介



#### 【材料】（2人分）

- ・木綿豆腐 60g
- ・里芋 40g
- ・大根 40g
- ・人参 10g
- ・ごぼう 10g
- ・こんにゃく 20g
- ・ごま油 2g
- ・しょうゆ 10g
- ・塩 0.3g
- ・だし汁 280g

#### 【切り方】

- 手でくずす
- いちよう切り
- いちよう切り
- 半月切り
- 斜めスライス  
一口大

※ごぼう・こんにゃくは軟菜の方には使用していません。

#### 【作り方】

- ① 鍋にごま油をひき、豆腐以外の材料を中火で炒める。
- ② 風味が出たら、豆腐を手でくずしながら加えて、軽く炒める。
- ③ だし汁を加えて、野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ④ しょうゆ・塩で味を調えたら出来上がり。