

郷土汁シリーズ No.4

～栃木県の干びょうの卵とじ汁～

「干びょうの卵とじ汁」は、栃木県の特産品である干びょうを使った郷土料理です。

干びょうはウリ科の夕顔という1個の重さが6～8kgある実から作られます。これを細長くむいて、竿に並べて作ります。7月から8月の真夏の太陽で一気に干しあげて作られます。

干びょうといえばお寿司のイメージが強いですが、栃木県では汁物の具やサラダ、煮物など幅広い料理に使われています。

本日は干びょうの卵とじ汁をご用意いたしました。どうぞお召し上がりください。

荳原病院では、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。ぜひご家庭でもお試しください。

平成29年9月22日（金）夕食
荳原病院 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すめ汁についてのご感想をお待ちしております！



レシピ紹介



【材料】（2人分）	【切り方】
・干びょう 6g	1cm
・卵 50g	
・みつば 4g	1.5cm
・だし汁 280g	
・しょうゆ 6g	
・塩 0.8g	

【作り方】

- ① カットした干びょうを水で洗っておく。
- ② ①を沸騰した湯で柔らかくなるまで茹でる。
- ③ ②をザルに上げてよく水を切り、溶いた卵と混ぜておく。
- ④ だし汁にしょうゆ、塩を加えて火にかける。
- ⑤ ④が沸騰したら、③を加えて卵が固まるまで煮る。
- ⑥ ⑤にみつばを加え、器に盛って出来上がりです。