

郷土汁シリーズ No.36

埼玉県「呉汁」

「呉汁」は、埼玉県の川島町の汁物です。大豆をすりつぶしたものを「呉」といい、呉をみそ汁に入れたものを呉汁といいます。

埼玉県川島町は四方を川に囲まれた特徴的な地形から稲作が盛んでした。その稲作の傍ら大豆と一緒に栽培し、収穫された豆を各家庭ですり鉢ですり、呉汁を作っていたそうです。呉汁食べたさに、豆の収穫を楽しみにしていたという話もあるほどポピュラーな郷土食で冬の貴重なたんぱく源でもありました。現在は各家庭で作らなくなっているようですが、飲食店では「かわしま呉汁」が現在も提供されています。栄養価の高い呉汁をお楽しみください。

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。



36/47 都道府県
あと11県

「呉汁」レシピ紹介



【材料】(2人分)

- ・大根 40g
- ・大豆水煮 40g
- ・人参 20g
- ・長ねぎ 20g
- ・味噌 20g
- ・だし汁 280ml

【切り方】

- 5mm厚ちょう切り
- 5mm厚ちょう切り
- 小口切り

【作り方】

- ① だし汁に大根、にんじん、長ネギ、を入れて火にかける。
- ② 大豆の水煮は湯通しし、すり鉢ですり潰すか細かく刻む。(乾燥大豆を水で戻して茹でたものを使用してもよい)
- ③ ①の具材に火がとおったら、②を入れる。
- ④ 味噌を加えて、味を整えてできあがり。

令和2年5月29日(金) 夕食
荏原病院 栄養科