

～新潟県の「大海汁」～

「大海汁」は、日本海を望む新潟県村上市あたりの郷土料理です。多くの食材をたっぷり使ったしょうゆ味の料理で、昔は盆や正月などに食べられていたそうです。最近では、行事以外にも登場する家庭の定番料理となっているそうです。

具がたくさんうえに小さく切ることから、とにかく手間のかかる料理ですが、とり肉や野菜、豆腐を使った栄養バランスの良い汁物といえます。また、日本海の荒波と真っ青な大空、広大な砂浜を想像すると、具たくさんの「大海汁」の豪快さを思わせます。

家族や親せきが正月に大勢集まると、大鍋に作るそうで、家庭によってはごぼうや筍が入るとも聞いています。寒い日に家族みんなで「ふうふう」しながら食べる光景は、心も温かくなって故郷への思い出がよみがえってきますね。そういう食べ物を大切にしていきたいと思います。

本日は、この「大海汁」を病院の治療食としてアレンジしてお出ししました。どうぞ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。

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りめ汁についてのご感想をお待ちしております！



だいかいじる 大海汁レシピ紹介



【材料】（2人分）

・鶏もも肉	30g	1cm角
・里いも	60g	一口大
・干椎茸	2g	もどして薄切り
・にんじん	20g	いちよう切り
・豆腐	30g	角切り
・ちくわ	20g	小口切り
・長葱	20g	荒い小口切り
・だし汁	260g	
・しょうゆ	10g	（小さじ2）
・酒	2g	（お好みで調整）
・塩	0.3g	（お好みで調整）

【切り方】

【作り方】

- 鍋に削り節でだし汁を作る。
- 里いもは皮をむき、一口大に切って半煮えするまで茹でておく。
- 干し椎茸はもどして薄切りにしておく。
- 鶏もも肉は1cm角に切り、にんじんはいちよう切り、豆腐は角切り、ちくわは小口切りにする。
- だし汁①に鶏もも肉と里いも、椎茸、にんじんを入れて火にかけ、柔らかくなったら豆腐を入れて煮る。
- 火が通ったらしょうゆ、酒、塩で味を調え最後に長葱を散らす。
- 器に盛って、温かいうちにお召し上がりください。