

郷土汁シリーズ No.13

石川県「めった汁風」

「めった汁」は、石川県の家庭的な郷土料理のひとつで、一般的には豚汁のことを言います。その由来はいくつかあり、「めった」はたくさんという意味で、「やたらめったら具を入れる汁」、さらに、昔は貴重であったお肉を入れることから、「滅多（めった）に食べられないほどの贅沢な汁」ということで、「めった汁」と呼ばれるようになったそうです。

めった汁は、家庭によって味付け、具材は様々であり、味噌のほかに酒粕が入っているものもあるようです。

本日は、さつまいも、大根、人参などたくさんの野菜を使用し、病院の治療食としてアレンジしました。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。

郷土汁シリーズを実施した都道府県に「済」を表示しています。ご意見・ご感想をお待ちしております！



めった汁風 レシピ紹介



【材料】(2人分)		【切り方】
・豚ももスライス	40g	1cm
・さつまいも	40g	1cm厚いちょう切り
・大根	30g	5mm厚いちょう切り
・人参	14g	5mm厚いちょう切り
・油揚げ	10g	5mm幅短冊切り
・ねぎ	14g	小口切り
・味噌	20g	
・だし汁	280ml	

【作り方】

- ① 鍋に削り節と昆布でだし汁を作る。
- ② 材料を上記の通り切っておく。
- ③ 鍋にだし汁を入れて火にかけて、豚肉、カットした野菜を加える。必要に応じ、あくをとります。
- ④ 野菜が柔らかくなったら、味噌を加えて味を調べて出来上がり。