

## 郷土汁シリーズ No.32 長野県「たけのこ汁」

「たけのこ汁」は、寒冷地である長野県の北部で5月下旬から7月初旬にとれる「根曲がり竹」とサバの水煮缶を入れた汁で、北信濃地方の家庭料理として昭和30年頃より親しまれています。根曲がり竹が出回る時期になると、店舗ではサバ缶が山積みになり売られる程で、一度食べたら来春が待ち遠しくなる味ともいわれています。

地元の方にとっては定番料理ですが、意外な組み合わせのおもしろさからテレビ等で紹介され、ファンになる人が増えているようです。

本日は、根曲がり竹の代わりにたけのこの水煮を使用した「たけのこ汁」をご用意しました。どうぞ、お召し上がりください。

荏原病院では、毎月1回、各地の郷土汁を提供し、レシピの紹介を行っています。ぜひ、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。



32/47 都道府県  
残り 15 県

## 「たけのこ汁」レシピ紹介



### 【材料】(2人分)

- たけのこ水煮 30g
- 大根 20g
- さば水煮 50g
- 万能ねぎ 6g
- 生姜 2g
- 味噌 18g
- だし汁 280ml

### 【切り方】

- 短冊切り
- いちょう切り
- 小口切り
- 絞り汁

### 【作り方】

- ① かつおと昆布でだしをとる。
- ② だし汁に、カットしたたけのこ水煮と大根を入れ、軟らかくなるまで煮る。
- ③ ②へ粗くほぐしたさば水煮と、好みでさば水煮の汁を加え、さらに煮る。
- ④ 火が通ったら味噌と生姜汁を加え、ひと煮たちしたら器に盛り付け、万能ねぎを添えて出来上がり。

令和2年1月20日(月) 夕食  
荏原病院 栄養科