

郷土汁シリーズ No.15

～岐阜県の「とうがん汁」

本州の中央に位置し、世界遺産「白川郷」で有名な岐阜県。複数ある岐阜県の郷土汁のうち、今回は古くから親しまれている「とうがん汁」をご紹介します。

漢字では「冬瓜」と書くことから、冬の野菜としてイメージされやすいですが、6月～9月頃に収穫される夏野菜です。

貯蔵性が高く冬まで長持ちすることから野菜の少ない冬にも重宝され、これが名前の由来にもなったようです。

95%以上が水分の冬瓜は、みずみずしい果肉やさっぱりとした味わいが特徴。汁物にしても暑くて食欲が落ちやすいこの時季には食べやすい食材ですね。

やわらかく味が滲みだした冬瓜と、鶏肉の旨味を含んだ「とうがん汁」を、どうぞごゆっくりと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。

平成30年8月24日(金) 夕食
荏原病院 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りめ汁についてのご感想をお待ちしております！



とうがん汁レシピ紹介



【材料】(2人分)

- 冬瓜 100 g
- 鶏もも肉 30 g
- にんじん 20 g
- しいたけ 20 g
- 薄口醤油 5 g
- 塩 0.8 g
- だし汁 280 g
- 片栗粉 2 g

【切り方】

- 2 cm厚いちょう切り
- 一口大
- いちょう切り
- 薄切りスライス
- (お好みで調整)

【作り方】

- ① 冬瓜は皮を剥いて種を取り、2 cm厚のいちょう切りにする。
- ② 鶏肉は一口大、にんじんはいちょう切り、しいたけは薄切りにする。
- ③ 鍋に削り節でだし汁を作る。
- ④ ③に①を加え、柔らかくなったら鶏肉、にんじん、しいたけを入れて煮る。
- ⑤ 火が通ったら薄口醤油、塩で味を調べ、水で溶いた片栗粉でとろみを付ける。
- ⑥ 器に盛って、温かいうちにお召し上がりください。