

## 郷土汁シリーズ No.31 奈良県「飛鳥汁」

「飛鳥汁」は、今から1300年前の飛鳥時代に中国の唐から伝わったと言われていません。当時、貴族しか口にすることが出来なかった牛乳は、大変貴重なもので、飲み物というより薬としてとらえられていたそうです。牛乳と鶏肉を使用した「飛鳥汁」は、貴族の間で食べられていました。その後、「肉食禁止令」が発令され、肉と牛乳もタブーとする文化が広まりましたが、明治時代以降は牛乳を飲むようになり、「飛鳥汁」も郷土汁として復活しています。

牛乳を加えることで、コクが出、味噌の量が少なく、薄味でも美味しくいただけます。また、牛乳の臭みがなくなるので、牛乳嫌いの方でも食べやすい料理です。

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。



30/47 都道府県  
あと17県

## 「飛鳥汁」レシピ紹介



【材料】(2人分)	【切り方】
・鶏こま肉 40g	
・ごぼう 30g	短冊切り
・にんじん 20g	短冊切り
・白菜 60g	一口大
・水菜 20g	4cm長さ
・しいたけ 10g	薄切り
・味噌 16g	
・牛乳 100ml	
・だし汁 160ml	

### 【作り方】

- ① ごぼうは切って水にさらす。
- ② だし汁に、水菜以外の材料を入れ柔らかくなるまで煮る。
- ③ 牛乳を加えて弱火にし、温まったら水菜を加える。
- ④ 味噌を溶き入れ、ひと煮たちして出来上がり。

★牛乳を入れてから沸騰させないように注意してください。

令和元年12月13日(金) 夕食  
荏原病院 栄養科