

## 郷土汁シリーズ No.18 そうへいじる 和歌山県「僧兵汁」

僧兵汁(そうへいじる)は、肉や季節の野菜をふんだんに入れた、和歌山県周辺で知られている、みそ仕立ての汁物です。

平安時代から戦国時代にかけて、修行する数百人もの僧兵(武装した僧侶)たちが、力のつく食事として食べたのが「僧兵汁」の由来とされています。

当時は、山で獲れる猪や鹿や鳥などの肉を使っていたと言われていますが、近年では一般に広く好まれる豚肉や鶏肉を使用しています。本日は豚肉を使用し、たっぷりの野菜とともに治療食としてアレンジしました。

にんにくや生姜がアクセントとなり、寒い季節にぴったりの郷土汁です。

荏原病院では、毎月1回、各地の郷土汁をご提供し、レシピの紹介を行っています。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・ご感想をお寄せください



## 「僧兵汁」レシピ紹介



【材料】(2人分)	【切り方】
・豚もも肉 40g	一口大
・里芋 40g	いちょう切り
・白菜 40g	ざく切り
・にんじん 10g	いちょう切り
・長ねぎ 10g	斜め切り
・干椎茸 1g	千切り
・にんにく 0.6g	みじん切り
・生姜 2.0g	すりおろし
・赤だし味噌 6.0g	
・味噌 14.0g	(お好みで調整)
・だし汁 260g	
・無塩鶏ガラスープ(液状) 20g	

### 【作り方】

- ① 鍋にかつお節でだし汁を作る。
- ② 具材をそれぞれの大きさに切る。
- ③ 里芋を下茹でする。
- ④ だし汁に無塩鶏ガラスープを入れ、③と豚肉、白菜、にんじん、長ねぎ、干椎茸を加えて煮る。
- ⑤ 味噌と赤だし味噌を合わせておく。
- ⑥ 火が通ったら、にんにく、生姜、合わせ味噌を加え、ひと煮立ちさせる。
- ⑦ 器に盛り付けて完成です。

平成30年11月16日(金)夕食