

郷土汁シリーズ No.14

鹿児島県「かいのこ汁」

「かいのこ汁」は、鹿児島県の郷土料理のひとつです。その昔、お粥に添えて一緒に食べた事から、「かゆのこ」が変化して「かいのこ」と呼ばれるようになったそうです。

「かいのこ汁」は大豆となすやかぼちゃ、いもがらなどの夏野菜、きくらげ、昆布などを使用した汁物です。家庭によってごぼう、油揚げ、こんにゃくなど様々な具を入れることもあるようです。また、九州では麦みそがよく使われるために味噌は麦みそを使うこともあるようです。

本日は、手に入りやすい材料で作りました。

軟菜食の方には、大豆の代わりに消化のよい豆腐を使用した「かいのこ汁風」をお出ししています。どうぞ、鹿児島の味をお楽しみください。

大豆や豆腐は畑のたんぱく質と言われるように植物性の良質なたんぱく質です。汁物に入れることで、栄養はアップしますね。

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！



かいのこ汁 レシピ紹介



【材料】(2人分)

- 大豆水煮 40g
- なす 50g
- かぼちゃ 40g
- 干し椎茸 3g
- 昆布 2g
- 味噌 16g
- だし汁 280ml

【切り方】

- 5mm厚半月切り
- 2cm角切り
- 薄切り

【作り方】

- ① 昆布でだし汁を作る。大豆は粗くつぶしておく。
- ② 材料を上記の通り切っておく。だしをとった昆布は細切りにする。なすは水にさらしてアクをぬく。
- ③ 鍋にだし汁を入れて火にかけ、かぼちゃ、なす、細切りにした昆布を加えて軟らかくなるまで煮る。
- ④ 粗くつぶした大豆を鍋に入れ、味噌を加えて味を調べて出来上がり。