

給食レシピ紹介



2022年1月24日（月） 八杯汁（いわきの郷土料理）

※分量は、中学生1人分の量です。

材料	分量(g)	下処理・切り方
水	140	
かつおだしパック	1.8	
ごま油	0.6	
洗いごぼう	10	半分に切り、5mmに切り、水にさらしておく
にんじん	10	3mmいちょう切り
だいこん	18	5mmいちょう切り
さといも	24	半分に切り8mmスライス
つきこんにゃく	18	ゆがいておく
生揚げ	18	横1/4にして、1cm幅に切る
生しいたけ	3	半分に切り、5mmスライス
うすくちしょうゆ	6	
こいくちしょうゆ	0.6	
伯方の塩	0.17	
かたくり粉	1.2	
ねぎ	10	小口切り

【作り方】

- ① かつお節でだしを取っておく。
- ② 鍋にごま油を入れ、ごぼうを炒める。
- ③ ②にだし汁を入れ、にんじん・だいこん・さといもを加えて煮る。
- ④ 野菜が煮えてきたら、つきこんにゃく・生揚げ・しいたけを入れ、煮る。
- ⑤ うすくちしょうゆ・こいくちしょうゆ・塩で調味する。
- ⑥ かたくり粉を少量の水で溶き、混ぜながら汁に入れる。
- ⑦ 仕上げに、ねぎを加える。

<郷土料理のいわれ>

- ・八杯汁は、いわき市でも古くから葬祭や法事の際に、精進料理の一品として出されていました。地域によっては「のっぺい汁」ともよばれています。水溶きかたくり粉でとろみをつける汁が特徴で、特に冬場は参列者の冷えた体を温めてもらうためにふるまわれました。
- ・あまりにおいしくて、たくさん（八杯）おかわりしてしまうことから「八杯汁」と名付けられたそうです。