

給食レシピ紹介



2022年1月27日（木） あぶくま汁（中通りの郷土料理）

※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	
にんじん	10	3mmいちよう切り
洗いごぼう	10	半分に切り、5mmに切り、水にさらしておく
だいこん	12	5mmいちよう切り
さといも	18	半分に切り8mmスライス
鮭切り身	24	2cm角切りにし、ゆがく
料理酒	1.8	
白菜	12	1cmスライス
豆腐	12	さいのめ切り
和風だしの素	0.48	
味噌	10.8	
こいくちしょうゆ	0.6	
酒かす	2	水でといておく
柚子の皮	1	皮をせん切りにする
ねぎ	6	小口切り

【作り方】

- ① 鍋にお湯をわかし、鮭の切り身をゆがいて料理酒を振りかけておく。
- ② 別の鍋に水を入れ、にんじん・洗いごぼう・大根・さといもを入れ、煮る。
- ③ 野菜が煮えてきたら、白菜を入れ少し煮て、和風だし・豆腐を入れる。
- ④ ③に料理酒につけておいた鮭を入れ、味噌・こいくちしょうゆ・酒かすを入れる。
- ⑤ 仕上げに、柚子の皮とねぎを加える。

<郷土料理のいわれ>

・江戸時代、福島城下町地区（現在の県庁周辺）では、あぶくま川に鮭がさかのぼってくる秋に、お祭りで鮭汁をふるまいました。こうした伝統を受け継ぎ、給食風アレンジしたのがあぶくま汁です。

<ポイント！>

- ・酒かすを入れることで、寒い冬に体が温まります。
- ・福島はゆずの北限といわれていたこともあり、その風味で冬の訪れを感じ、なお鮭の臭み取りにも効果があります。

