

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。

