

# 給食レシピ紹介



2022年1月26日(水) こづゆ(会津の郷土料理)

※分量は、中学生1人分の量です。

材料	分量(g)	下処理・切り方
ほたてがい(貝柱)	3.6	前日から料理酒につけておく
料理酒	6	
水	160	
にんじん	15	3mmちょう切り
洗いさといも	24	半分に切り8mmスライス
干しいたけ	0.7	水戻しておき、スライスする
きくらげ	0.6	水で戻しておき、千切りにする
しらたき	30	ゆがいておく
なると	6	輪切り
うすくちしょうゆ	4.2	
みりん	1.2	
伯方の塩	0.36	
白玉麩	3.6	水で戻しておく
糸みつば	4	2cmにカット

## 【作り方】

- ① ほたて貝柱は、料理酒につけておき、使う前にほぐしておく。
- ② 鍋に水を入れ、ほぐした貝柱・にんじん・さといも・干しいたけを入れて煮る。
- ③ 野菜が煮えてきたら、きくらげ・しらたき・なるとを入れて少し煮る。
- ④ 調味料・白玉麩を入れ、仕上げに糸みつばを入れる。

## <郷土料理のいわれ>

・こづゆは、江戸時代には武家料理であったと考えられます。使われる材料については、時代によりかなり変化しますが、現在のような形になったのは明治時代の終わり頃とされています。当時は「重」・「太平」などと呼ばれていましたが、大正時代頃より「こづゆ」と呼ばれ、貝柱・さといも・きくらげ・にんじん・豆麩などが材料として使われるようになりました。

・祭りや祝い事の晴れ食として、また冠婚葬祭の膳にも必ず付く伝統食で、干し貝柱でだしを取り、それぞれの素材の味を感じることができるよう薄味に仕上げます。当時、膳料理はほとんど手を付けず、家へ持ち帰るといった風習があったため、こづゆは何度お代わりして良いとされ、お膳の中心的な存在でした。