

行事食 3 月
郷土汁シリーズ第 10 弾
～ぼっかけ汁～

ご飯

ぶりの照り焼き～人参甘煮添え～

かぶの冷製煮

福井県のぼっかけ汁

甘夏



郷土汁シリーズ No.10

福井県「ぼっかけ汁」

福井県を代表する郷土料理です。大根やにんじんといった根菜類と、油揚げや糸こんにゃくを、鰹だしとしょうゆで煮た具だくさんの汁物。これを、炊き立てのご飯にかけていただくのが「ぼっかけ汁」です。

料理名の由来は、ご飯に“ぶっかける”が転じて“ぼっかけ”となったそうです。また、“ぼっかけ”とは“追いかける”という意味の方言でもあり、帰るお客様を追いかけてまで食べさせたいほどうまい汁物、とも言われています。

100年以上前（大正初期）から食べられている「ぼっかけ汁」は、地域によって具材が異なります。福井県北東の勝山市では、赤色のかまぼこに三つ葉が入った清まし汁をご飯にかけた後、海苔とわさびをのせて食べるのが特徴的です。また、婚礼時に食べる風習もあるそうです。

本日は、定番の食材を用いた「ぼっかけ汁」をご用意しました。お好みでご飯にかけて、ゆっくりとお召し上がりください。

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。

平成30年3月9日（金）夕食
荏原病院 栄養科

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！



ぼっかけ汁レシピ紹介



【材料】（2人分）

- ・ ごぼう 20 g
- ・ にんじん 30 g
- ・ 油揚げ 16 g
- ・ 白滝 40 g
- ・ 酒 4 g
- ・ しょうゆ 8 g
- ・ 塩 0.4 g
- ・ だし汁（削り節・昆布） 280 g

【切り方】

- ・ 0.3mm 程度千切り
- ・ 0.3mm 程度千切り
- ・ 0.5mm 幅スライス
- ・ 4cm 程度にカット

【作り方】

- ① 鍋に削り節と昆布でだし汁を作る。
- ② ごぼう・にんじんは千切り、油揚げは縦半分カットし、0.5mm 幅にスライスする。
- ③ 白滝はカットし、下茹でしておく。
- ④ だし汁①に②と③を入れて、火が通ったら酒、しょうゆ、塩で味を調えます。
- ⑤ 器に盛り、お好みでご飯にかけてゆっくりとお召し上がりください。

★4月 郷土汁の予告★

兵庫県「ばち汁」を予定しています。郷土汁バックNo.は、荏原病院ホームページをご覧ください。