

行事食 4 月

郷土汁シリーズ

～兵庫県 ばち汁～

五色丼

薩摩芋のレモン煮

兵庫県のばち汁

清見オレンジ



郷土汁シリーズ No.11

兵庫県「ばち汁」

兵庫県の南西部に位置する、明石市から赤穂市辺りは、良質な小麦粉と塩が採れることから「そうめん」の製造が盛んです。

そうめん作りは、室町時代から始まったとされ、江戸時代に本格的となりました。そうめん作りは、2本の管（くだ）へ「8」の字に生地をかけ、少しずつ細くのばし乾燥させます。このとき、管にかかっていた部分を切り落としものが、三味線をひく際に使用する「ばち」に似た形をしていることから、その名がつけられました。

その「ばち」を使用した汁が、兵庫県の郷土汁「ばち汁」として親しまれています。

「ばち」の部分はそうめんよりコシが強くなばりがあるようです。本来は下茹でせず使用し、「ばち」自体に含まれる食塩をいかし、調味料は控えて調理します。

本日は、食べやすいように「そうめん」を使用しています。

どうぞ、ごゆっくりお召し上がり下さい。

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4月16日（月）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！



ばち汁レシピ紹介



【材料】（2人分）

- ・そうめん 14g
- ・たまねぎ 30g 0.5cm スライス
- ・にんじん 20g 0.5cm 短冊
- ・干し椎茸 2g 0.5cm スライス
- ・万葱 10g 小口切り
- ・みりん 4g
- ・しょうゆ 6g
- ・塩 1g
- ・だし汁（削り節・昆布）280g

【切り方】



【作り方】

- ① 鍋に削り節と昆布でだし汁を作る。
- ② 材料を上記の通り切っておく。
- ③ そうめん（ばちでも可）は時間通りに茹で、冷水でしめておく。
- ④ だし汁①に②を入れて、火が通ったらみりん、しょうゆ、塩で味を調えます。
- ⑤ 器に③のそうめんを盛り、④を加えたらできあがり。

★5月 郷土汁の予告★

岩手県の「ひつつみ汁」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。

荏原病院 栄養科一同