

行事食 5 月
郷土汁シリーズ
～岩手県 ひつつみ汁～
五色丼
じゃが芋炒め煮
岩手県のひつつみ汁
甘夏



岩手県「ひつつみ汁」

ひつつみ汁は、岩手県の北部から青森県の南部にかけて伝わる郷土料理です。この地方の方言で、手でちぎることを「ひつつむ」と言います。水でこねた小麦粉をひつつんでだしの中に入れ、たっぷりの野菜とともに煮ることから、この名がつけました。

東北地方の北部では、夏に「やませ（山背）」と呼ばれる季節風が吹きます。この風は、北東から海の上を通過して吹く、湿った冷たい風です。「やませ」が長く吹く年は、冷害で米が不作になるため、この地方では、米の代わりに小麦粉を使う粉料理が発達しました。生活の知恵から生まれたひつつみ汁は、だしはかつお節や昆布、味付けはしょうゆや味噌、具材はゴボウや大根など、地域や家庭によって様々であり、まさに故郷の味です。

今日は、このひつつみ汁をやわらかく病院食にアレンジしました。野菜の甘みとだしのうま味をたっぷり含んだひつつみの素朴な味わいを、どうぞお楽しみください。

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5月14日（月）夕食

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！



ひつつみ汁 レシピ紹介



【材料】（2人分）	【切り方】	
・小麦粉	20g	
・塩	0.2g	
・水	10ml	
・鶏もも小間	40g	
・白菜	40g	4×1 cm 短冊切り
・人参	10g	3×0.5 cm 短冊切り
・しめじ	20g	
・しょうゆ	8g	
・酒	2g	
・塩	0.2g	
・かつおだし	280ml	

【作り方】

- ① ボウルに小麦粉、塩、水を入れてよく練り、まとまったらラップをして30分冷蔵庫でねかせます。
- ② ①を親指の先くらいの大きさに引っ張りながらちぎり、表面に透明感が出るまで茹でます。
- ③ 別の鍋にかつおだしを入れて火にかけ、鶏肉と野菜を入れて煮ます。
- ④ 野菜に火が通ったら、水気を切った②を加えて、やわらかくなるまでさらに煮ます。
- ⑤ しょうゆ、酒を加え、塩で味を調えて、できあがり！

★6月 郷土汁の予告★

石川県の「めった汁」を予定しています。郷土汁シリーズのバックナンバーは、荏原病院ホームページをご覧ください。