

# 行事食 7月

## 郷土汁シリーズ第2弾

### 「建長寺のけんちん汁」

ご飯

蓮根入り擬製豆腐風/人参甘煮添え

冬瓜の水晶煮～生麩添え～

建長寺のけんちん汁

メロン



## 郷土汁～建長寺のけんちん汁～

### レシピ紹介

けんちん汁とは、たっぷりの野菜と豆腐をごま油で炒め、だし汁を加えて煮込み、最後にしょうゆで味を調えたすまし汁です。神奈川県鎌倉市にある日本最初の禅寺「建長寺（けんちょうじ）」が発祥で、「けんちょうじ汁」が、なまって「けんちん汁」になったといわれています。

けんちん汁には、豆腐を手でくずして使用します。これは、昔、建長寺の小坊主さんが、豆腐をあやまって落としてしまい、それを見た和尚さんが、そのくずれた豆腐をきれいに洗って、汁を作ったのがはじまりのためです。くずした豆腐は味のなじみもよくなり、食材を無駄なくおいしくいただくという、精進料理の考え方が表れた調理方法ですね。

今夕は、けんちん汁に合わせて、精進風のお食事をご用意しました。どうぞお召し上がりください。



建長寺 三門

平成 29 年 7 月 28 日（金）夕食  
荏原病院 栄養科



#### 【材料】（2人分）

- ・木綿豆腐 60 g
- ・里芋 40 g
- ・大根 40 g
- ・人参 10 g
- ・ごぼう 10 g
- ・こんにゃく 20 g
- ・ごま油 2g
- ・しょうゆ 10 g
- ・塩 0.3 g
- ・だし汁 280 g

#### 【切り方】

- 手でくずす
- いちょう切り
- いちょう切り
- 半月切り
- 斜めスライス  
一口大

※ごぼう・こんにゃくは軟菜の方には使用していません。

#### 【作り方】

- ① 鍋にごま油をひき、豆腐以外の材料を中火で炒める。
- ② 風味が出たら、豆腐を手でくずしながら加えて、軽く炒める。
- ③ だし汁を加えて、野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ④ しょうゆ・塩で味を調えたら出来上がり。

郷土汁シリーズで実施した都道府県に、「済」を表示しています。

毎月1回、全国各地の郷土汁をご紹介します。故郷のおすすめ汁についてのご意見お待ちしております！



#### ★8月の郷土汁★

宮崎県「冷や汁」を予定しています。今後、荏原病院ホームページでもご紹介していく予定です。どうぞ、ご覧ください！