

行事食 8 月
郷土汁シリーズ第 3 弾
～宮崎の冷や汁～

ご飯
ぶりの照り焼/人参甘煮
冬瓜の煮物
宮崎の冷汁
巨峰



郷土汁～宮崎の冷や汁

冷や汁は、味噌とごまを混ぜてだしで伸ばし、輪切りのきゅうり、くずした豆腐、千切りの大葉などを加え合わせて、ご飯にかけて食べる宮崎県の郷土料理です。

冷や汁の起源は、鎌倉時代に全国に広まったといわれています。宮崎では、温暖な気候であり、冷たい汁が人々の生活にしっかりとけ込みました。その後、土地土地のアレンジを加えて、主に夏の定番料理として親しまれるようになりました。

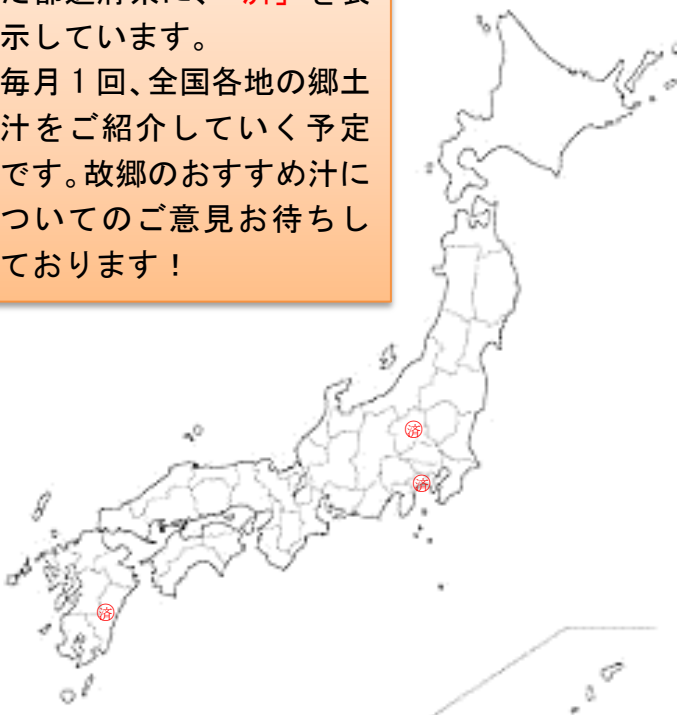
当初は、朝早くから仕事に出かける農家の人が、手軽に作れる料理として、冷や汁をご飯にかけていたようです。現在では、食欲のなくなる暑い時季に口当たりよく食べられる一品として、昔の人の知恵が活かされた郷土料理となっています。

本日の冷や汁は、粗くくずした豆腐を使用し、治療食用にアレンジしました。お好みでご飯にかけてお召し上がりください。

平成 29 年 8 月 25 日 (金) 夕食
荏原病院 栄養科

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ていく予定です。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！



レシピ紹介



* 夕食時は、汁椀での提供となります。

【材料】(2人分)

・木綿豆腐	60 g
・きゅうり	20 g
・塩(塩もみ用)	0.2 g
・大葉	2 g
・みょうが	10 g
・糸削り	0.2 g
・白ごま	5 g
・味噌	20 g
・だし汁	280g

【切り方】

粗くくずす
小口切り
千切り
千切り

【作り方】

- ① 鍋のだし汁を火にかけ、味噌を溶かし、冷やす。
- ② 豆腐は下茹でし、冷やしてから手で粗くくずす。
- ③ 白ごまを炒り、すり鉢でする。
- ④ ③の中に豆腐、カットした野菜、糸削り、冷やしておいた①を加えたらでき上がり。

※すり鉢のまま提供するのが、本来の冷や汁の食べ方です。具材を入れてでき上がった汁は、さらに冷やすと味がなじみ美味しく召し上がれます。

★9月の郷土汁の予告★

栃木県「かんぴょうの卵とじ汁」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！