

3月 熊本県の郷土料理 【つぼん汁】

今月は、熊本県の郷土料理を紹介します。

「つぼん汁」は、人吉（ひとよし）・球磨（くま）地方の具だくさんのすまし汁のことです。

この地域ではお祝い事の席には欠かせない汁物で、赤飯には必ず組み合わせて食べられています。

つぼと呼ばれる深いお椀に汁を盛り付けることから『つぼの汁』が変化し、「つぼん汁」と呼ばれるようになりました。

最近では、とり肉とたくさんの野菜が入り、栄養のバランスが良いという点からも注目されています。

給食でも、赤飯といっしょに組み合わせました。

熊本県の郷土料理、「つぼん汁」を味わっていただいでください。



令和5年3月15日（水）



材料	分量 (g)	作り方
【つぼん汁】		
とりもも肉こま	60	① ごぼう、だいこん、にんじん、こんにゃく、生揚げ 干しいたけは、7mmの角切りにする。ねぎは小口 切りにする。 ② 削り節、水でだし汁をとる。 ③ 鍋にだし汁を入れ、ごぼう、だいこん、にんじんを 入れて煮る。 ④ とり肉、干しいたけ、こんにゃく、生揚げを入れて 煮る。あくを取りながら煮るとよい。 ⑤ 煮えたら、調味料を入れ、味をととのえる。 ⑥ ねぎを加えて、仕上げる。
干しいたけ	2	
ごぼう	40	
だいこん	60	
にんじん	30	
こんにゃく	40	
生揚げ	40	
ねぎ	20	
塩	少々	
うすくちしょうゆ	16	
酒	4	
みりん	4	
削り節	12	
水	適量	

