

10月の食育の日の献立 「青森県の郷土料理」

せんべい汁

今月は、青森県の郷土料理を紹介します。

「せんべい汁」は、青森県八戸市の郷土料理です。鶏肉や豚肉でとっただし汁に、野菜やきのこ類を加え、南部せんべいを割り入れて、しょうゆ味で仕上げた汁物です。だし汁を吸った南部せんべいがすいとんのような食感になります。

「せんべい汁」には煮込んでも溶けにくい『おつゆせんべい』もしくは『かやきせんべい』と呼ばれる専用のものを使います。

江戸時代後期、八戸地方では米よりも栽培しやすい麦や蕎麦の栽培が奨励されていました。その中で誕生したのが、麦せんべいや蕎麦せんべいで、現在の『南部せんべい』の直接の始まりです。野菜、川魚やカニ、山で狩ったキジやウサギなどを鍋で煮込み、せんべいをちぎって入れたのが「せんべい汁」のはじまりだといわれています。青森県の郷土料理を味わって食べましょう。



10月20日(火)実施



材料	4人分量 (g)	作り方
【 せんべい汁 】		
とりもも肉皮なしこま	40	<p>① ねぎは小口切り、ごぼうはささがき、にんじんとだいこんはいちょう切り、こまつなは茹でて2cmの長さに切る。</p> <p>② 南部せんべいは、一口大に割る。</p> <p>③ 削り節でだし汁を作る。</p> <p>④ 釜にだし汁を熱し、とり肉・ごぼう・にんじん・大根の順に煮る。</p> <p>⑤ こまめにアクをとる。</p> <p>⑥ やわらかくなったら、南部せんべい・調味料を加えて味をととのえる。</p> <p>⑦ 仕上げにねぎと小松菜を加える。</p>
ねぎ	30	
ごぼう	45	
にんじん	40	
だいこん	80	
こまつな	100	
南部せんべい	60	
しょうゆ	16	
塩	0.8	
みりん	3.2	
削り節	8	
水	適量	

