



ご当地 汁物紹介



北海道 三平汁

塩漬けした魚（主に鮭やニシン、鱈など）と、保存のきく野菜を煮こんだ料理。
200年も前から食べられていた料理で、名前の由来は齊藤三平という人がはじめた料理という説や、有田焼の三平皿という深皿に盛ることからなどの説があります。

作りかた（鮭の場合）

1. 鮭のアラはぶつ切りにし、塩気が多い場合は水につけて塩抜きする。
2. 大根や人参、じゃがいもなどの野菜を切る。
3. 鍋に昆布と水を入れて10分ほどおき、野菜類を入れて中火にかける。
沸騰直前に昆布を取り出し、鮭を加えて煮る。
4. 火が通ったら、酒と塩で味を調整する。味噌を入れても良い。



青森県 かやき汁



こちらも200年もの前から食べられている郷土料理。
汁に「南部せんべい」を割り入れて作ります。使われる煎餅は小麦粉と塩を原料とした「おつゆせんべい」「かやきせんべい」と呼ばれるもの。
これは汁物専用開発されたもので、煮込んでも溶けにくく、食べると独特の食感があるように焼き上げたものです。

作りかた

1. 鶏肉で取った出汁に野菜やきのこを煮る。
2. 酒、醤油で味付けし、最後に南部せんべいを割って入れる。



南部煎餅

山形県 納豆汁

万病防止と邪気払いを意味する正月行事、七草。その行事食として七草粥が食べられていますが、春の七草をそろえることのできない雪国では、七草粥のかわりに納豆汁が食べられていました。
また、冬期間の蛋白の摂取と日照不足を補うためにも利用されていました。

作りかた

1. 納豆をすり鉢でよくすり潰します。
2. 豆腐、いもがら※、油揚げ、こんにゃく等はさいの目切りにします。
3. 出汁で具材を煮込み、柔らかくなったら納豆を入れます。
4. ひと煮立ちさせたら薬味を乗せて完成。

※芋がらとは…里芋の茎を干したもの。「ずいき」。



新潟県 げんぎょ汁



日本海からオホーツク海にかけての深海でとれる魚「げんぎょ」。コラーゲンを含むぬめりのある魚で良いダシが出ます。ただ、鮮度が命の魚で、新鮮なものはとても美味しいのですが、鮮度が落ちるとまずくて食べられたものではありません。その為、地域へ運べず新潟県冬の珍味になっています。漢字では「幻魚」と書かれますが安価で売られています。

作りかた

1. げんぎょは頭を取り、3等分位にぶつ切りにする。
2. 鍋に水を入れて火にかけて、煮立ってきたらげんぎょを加え煮る。
3. しょうゆ・酒を加えて味を整える。(味噌仕立でも美味しい)
4. 大根おろしを加えて煮たら完成。



茨城県 どぶ汁

茨城県では水揚げ量が多く、「常磐路のあんこう」と呼ばれ、船上で食べる漁師飯でした。水を一切使わず、野菜やあんこうから出る水分で作り、汁の色から名づけられたそうです。

作りかた

1. ぶつ切りにした肝をから炒りします。
2. 肝から出てきた脂がオレンジ色のペースト状になったら大きじ1杯の味噌を加える。
3. あんこうの身を入れ弱火にして蓋をし、水分が出てきたところで、更に味噌を加えて野菜を入れて再度蓋をし、10分ほど煮込めば出来上がり！

ちなみに・・・

あんこうは深海魚でぬるぬるしている為、まな板では切りにくく吊るし切りをします。



愛知県 ニシ汁



巻貝「イボニシ」を使った味噌汁。愛知県知多郡南知多町の篠島などで、主に冬に食べられる郷土料理。イボニシには、唐辛子のようなピリピリした辛味と苦味があり、またタウリンが豊富に含まれているため、疲労回復や骨粗鬆症予防に効果があると考えられている。イボニシの辛味や独特の風味から、地元でも好き嫌いがはっきり分かれると言われる。

作りかた

1. 日差しの当たる岩場の潮干帯で1～2cmのイボニシを採取し、洗う。
2. 1個ずつ潰す。ぺちゃんこにするのではなく、貝殻を潰すようにし、水を入れて濾す。
3. すり潰した炒り白ごまと味噌に濾した汁を入れて味噌を溶いていき、白飯にかける。



関西 かす汁

出汁に味噌、酒粕を入れた汁物。酒蔵の多かった京都伏見が発祥ではないかと言われているが、明確な資料はないそう。酒粕にはアミノ酸、ビタミン類、炭水化物、アルコールが含まれる為、体を温め冬の定番となっているが、運転前は避けたい。

作りかた

1. 人参、大根、ごぼう、こんにゃく、豚肉等を煮る。
2. 粕汁は、少量の出汁でふやかし、溶けやすくしておく。
3. 具材が煮立ったら、味噌と酒粕を溶きいれて一煮立ちさせたら完成。

ちなみに・・・

味の決め手はやはり酒粕。美味しい酒粕を探しましょう。



島根県 かに汁



「セイコ蟹」と呼ばれる松葉ガニのメスを使って作られる味噌汁。メス蟹が持つ卵独特のうまみが味噌汁に適している為、メス蟹を使います。松葉ガニの漁獲高で日本有数の境港で、漁師料理として作られたのが発祥とされています。

作りかた

1. セイコ蟹をばらす。この時包丁で殻に切れ目を入れると蟹の旨みが出ます。
胴体についている黒い箇所は外す。
2. 野菜や他の具材と蟹を煮る。あくが出たらとる。
(蟹の味を楽しむ為、白菜など甘味の出る野菜は入れず、旨味を吸う大根がおすすめ。)
3. 味噌を溶きいれて完成。

徳島県 そば米汁



そば米

そば米を使う料理は祖谷^{いづみ}地方の郷土料理です。高い山に囲まれて米が作れないため、蕎麦が作られていました。そば米とは蕎麦の実を塩茹でして、殻をむき、乾燥させたもので、プチプチとした歯ざわりが楽しめます。蕎麦を粉にしないで実のまま食べるのは、全国でも珍しいです。

作りかた

1. そば米はよく洗い、水から柔らかくなるまで茹で、きれいに洗ってざるにあげ、水気をきる。
2. 出汁に分量の調味料を加え、鶏肉、にんじん、しいたけ等具材を加え、煮た後、そば米を加える。



大分県 だご汁

小麦粉を練ってちぎった平らな団子（きしめんのような麺）を汁に入れた、大分発祥の郷土料理。農作業に忙しい農家の人々が、食事の手間と時間を節約するために作られた料理で、気軽に食べられるうえに腹持ちが良いという利点がある。

ちなみに・・・

熊本県にも「だご汁」はあるが、大分のものが発展して団子状のものになったそう。

作りかた



1. 小麦粉（薄力粉2：強力粉1）に小さじ1の塩を、ぬるま湯でよくこねて、ぬれ布巾をかけて5分ねかせる。
2. 棒状にして端からちぎり、小さな棒状にし、バットに並べぬれ布巾をかけて30～40分ねかせる。
3. しごいて平に伸ばし、野菜の入った味噌汁の中で弱火で煮込む。

宮崎県 冷や汁

起源は鎌倉時代で、気候風土に適していたと思われる所にのみ残ったとされています。時代の推移とともに形が変化していますが、原形に違いないと思われるのは宮崎県のみです。交通が不便だったため、他の影響を受けずに現在に伝えられたとされています。

作りかた

1. ごまをすり鉢で半分ほど擦る。
2. そこに素焼きした鰯の身を混ぜ合わせ、適当な味噌を入れてさらに擦る。
3. すり鉢のへりに混ぜたものをくっつけ、すり鉢をひっくり返して直火で炙る。
4. 軽く焦げができ、香ばしくなればそこに水を加え溶かしていく。
5. スライスしたきゅうりや豆腐など具材を入れ、ご飯にかけたら完成！



沖縄県 みそじる

具沢山の「沖縄風味噌汁」のことを指す。沖縄では味噌汁が立派なメイン。井によそわれて出てきます。

味噌汁の具材に絶対的な決まりはありませんが、基本的には、豚ばら肉に、山東菜、ポーク缶に、島豆腐、卵が入ることが多いようです。

山東菜…沖縄で「シロナー」と呼ばれる白菜の一種。関東では「べが菜」と呼ばれる。

島豆腐…木綿豆腐の仲間。水分が少ないのでしっかりと固い。



通常、本土で作られている豆腐は、水に漬した大豆をすり潰し煮てから豆腐を作るのに対し、島豆腐は水に漬した豆を、「生」のまますりつぶして作られる為、豆の味が濃く出ており栄養もぎっしり凝縮されて植物性たんぱく質などを多く含んでいるのが特徴。

