

現在から未来へ伝統として受け継がれていく“味”

郷土料理 八郷汁



《下準備》

- ① 里いもは皮をむき、食べやすい大きさに切る。
- ② ごぼうはさがきし、水であく抜きをする。
- ③ だいこんは、いちょう切り（3～4ミリ程）にする。
- ④ にんじんは、半月切り（3～4ミリ程）にする。
- ⑤ きのは、好みのきのを食べやすい大きさに切る。
- ⑥ こんにゃくは下茹でし、短冊切り（5ミリ幅程）にする。
- ⑦ 焼きちくわは、斜め切り（5～6ミリ程）にする。
- ⑧ 牛ばら肉・豚ばら肉は、2センチ程に切る。
- ⑨ 木綿豆腐は、賽の目切り（1.5センチ程）にする。
- ⑩ 長ねぎは、小口切り（1センチ程）にする。

二十数年前より「芋煮会」でおなじみの山形県出身の平津新町在住のお母さん方に作り方を教えていただき、大勢集まる地区のイベントでふるまわれている、野菜中心のヘルシーな味噌汁です。大きななべ（150人用）で作る“八郷汁”は最高です。作りおきして、次の日も美味しくいただけます！ぜひ一度ご家庭でもお試しください！

材料（お椀約16杯分）

里いも	500g
ごぼう	100g
だいこん	1/2本
にんじん	1本
長ねぎ	1本
きのこ	50g
牛ばら肉・豚ばら肉	各100g
木綿豆腐	1丁
こんにゃく	1枚
焼きちくわ	1本
お水	2リットル
赤だし味噌	160g
和風だしの素	30g
醤油・料理酒・みりん	各30cc
一味唐辛子	少々

《調理方法》

1. 大きめのなべに、お水2リットルを入れる。
2. 下準備をした、①から⑦をなべに入れ、里いもがやわらかくなるまで中火で煮る。
3. 煮たったら、牛ばら肉・豚ばら肉を入れ、あくをとる。
4. 和風だしの素・醤油・料理酒・みりんを入れる。
5. 木綿豆腐を入れ、火が通ったらいったん火を止め、赤だし味噌を溶き、再び火をつけ温まったら火を止めて長ねぎを入れる。