

## 5 5 . けのこ汁

庄内地方

材料	(5人分)
黒豆	30g
ごぼう	50g
にんじん	50g
大根	70g
油揚げ(生揚げ)	1/4枚
こんにゃく	1/4枚
ずいき芋(やつがしら)小	1個
味噌	40g
だし汁	1/2カップ
水	3と1/2カップ

### 用具

- 木槌
- 鍋

### 作り方

黒豆を木槌などで潰し、洗っておく。

ごぼうは乱切りにして水にさらし、アク抜きをする。

にんじんは乱切りにする。

大根とずいき芋は、さいの目切りにする。

こんにゃくと油揚げは、短冊切りにする。

だし汁をとる。

鍋に黒豆、大根、ずいき芋、こんにゃく、油揚げを入れ、だし汁と水を加えて煮る。

味噌を加えて、材料が柔らかになり、味が染み込むまで煮る。

美味しいいただき方

前日に前もって仕上げしておき、頂く時に温めると味が染みて、なお美味しい。

### いわれ

- 昔は小正月の2日(2月2日)の朝食に、お汁として食べていたもの。
- 現在は1月2日の朝食に食べる様になった。
- 献立はお粥、梅干、けのこ汁である。
- 正月にご馳走を食べ過ぎて、疲れた胃腸をお粥と梅干で整え、また、翌日(2月3日)に立春からだんだん忙しくなる農作業に備えて栄養補給に豆、豆製品、野菜類など7種類の材料を入れてけのこ汁を食べる。先人の生活の知恵から生まれた献立である。

(三川町 みずほ会)

小野寺 順