

☆作ってみましょう



呉汁

仏教の各宗派が、祖師の恩に報いるため行う年中行事「報恩講」。呉汁は主に、人が大勢集まる報恩講で出される精進料理の一つです。

<材料(約5人分)>

厚揚げ	150g(1/2枚程度)	みそ	大さじ3強
大豆	30g	だし汁	適量
大根	180g(中1/4本程度)	水	5カップ弱
ごぼう	60g(中1/3本)		
小松菜	60g(1/4束)		



「畑の肉」ともいわれる大豆を使った料理は、不足しがちな栄養分を補う点でも、たいへん意味あるものでした。

<作り方>

- ① 大豆は一晩水につけて、戻しておく。
- ② 厚揚げはさいの目、大根は短冊、ごぼうはささがき、小松菜は食べやすい長さに切っておく。
- ③ ①の大豆をミキサーにかける。
- ④ 鍋に、水とだし汁、ごぼう、大根とさらに③の大豆を入れて、ふきこぼれないように煮る。
- ⑤ 火が通って来たら、厚揚げと小松菜を入れる。
- ⑥ みそを入れ、味をととのえたら出来上がり。

私達の町、越前町の伝承料理の一つです★

※各センターによって味付け・食材等が異なる場合があります。
※分量は正味重量です。また、作りやすい分量に改良してある場合があります。