



エネルギー  
115kcal  
食塩相当量  
1.4g  
(1人分)

## くじら汁

### ● 材料(4人分) ●

塩くじら	30g
小麦粉	大さじ1
丸なす	1個
玉ねぎ	1/2個
みょうが	2個
水	4カップ
煮干し	15g
酒	大さじ2
みそ	大さじ2と1/3

### 作り方

1. 鍋に分量の水と煮干しを入れ、30分程度おく。
2. 塩くじらは薄く切り、小麦粉をもみ込む。水で洗い流し、たっぷりのお湯で2～3回ゆでこぼす。
3. 丸なすは食べやすい大きさに切り、玉ねぎは薄切りにする。みょうがは千切りにする。
4. 1の鍋を中火にかけ、煮立ったらあくを取る。弱火にし、5～10分煮て、煮干しを取り出す。
5. 4に酒を加え、くじら、丸なす、玉ねぎを入れ、火を通す。
6. みそを溶き入れ、煮立つ直前に火を止める。お椀に盛り、みょうがを添える。

この料理に  
ついて

- ・くじら汁は、新潟の厳しい夏の暑さに負けないためのスタミナ源として昔から食べられてきた新潟の夏の味です。塩蔵のくじらの脂身を使用した、こってりとした味わいが魅力です。
- ・くじら汁にはなすが欠かせません。なすの他、玉ねぎやじゃがいも、ねぎなども具材に用いられます。上・中越地域では、かんぴょうの材料であるユウガオも欠かせない材料の一つです。
- ・みそ仕立てが主流ですが、しょうゆ仕立てで作る場合もあります。



エネルギー  
127kcal  
食塩相当量  
1.2g  
(1人分)

# ごじる 呉汁

## ●材料(4人分)●

大豆(乾)	50g
大根	1/4本(250g)
人参	1/3本(50g)
白菜	100g
里芋	1個(40g)
長ねぎ	1/2本(30g)
水	2と1/2カップ
サラダ油	大さじ1
みそ	大さじ2

## 作り方

1. 「呉」を準備する。大豆は一晩水に浸す。大豆の水を切り、ミキサーに入れ、細かく砕く。すり鉢を使っても良い。
2. 長ねぎ以外の材料は大きさをそろえて、ひと口大に切る。長ねぎは斜め薄切りにする。
3. 鍋に油をひいて火にかけ、大根と人参を炒める。分量の水と白菜、里芋を入れ、野菜に火が通るまで煮る。
4. 野菜が煮えたらみそを加え、長ねぎと1の呉を加え、ひと煮立ちさせてから火を止める。



- ・水に浸した大豆をすり潰したものを「呉」といい、呉をみそ汁に加えたものを「呉汁」といいます。
- ・呉汁は、大豆が出回る秋から冬の時期によく作られます。大豆は、肉が高価で貴重だった時代のたんぱく源として、様々な料理に用いられてきました。呉汁もその一つです。
- ・呉汁に入れる具材は地域や家庭によって様々です。人参、大根のほか、ごぼうや玉ねぎ、豆腐、厚揚げ、油揚げ、ずいき(芋がら)、こんにゃく、椎茸、肉なども、具材として用いられます。