

～郷土料理を味わう～

第3弾

【納豆汁】なっとうじる

寒い冬に食べたくなる納豆汁。家庭ごとに具材が違う場合も。どんな材料を入れるか話題にしてみるのもおもしろいかもしれません。そんな親しみのある納豆汁を食べて、家族みんなであつたまりましょう！

◆ 材料 5人分 ◆

- いもがら……………2本
- うどん……………100g
- ぜんまい……………5本
- なめこ……………1袋(100g)
- 油揚げ……………2枚
- 板こんにゃく…3分の1枚
- 木綿豆腐……………4分の1丁
- 納豆……………100g
- だし汁……………カップ5杯
- みそ……………70g
- 干しそ葉……………少々
- 刻みねぎ……………少々
- ◎お好みで大根、人参、
里いも等。

◆ 作り方 ◆

- ①いもがらはぬるま湯に浸けて戻し、もんでやわらかくし、水気を切って1cmくらいに切る。
- ②うどん、ぜんまいは3cmくらいに切る。なめこはさっと水洗いし、ザルにあげておく。
- ③油揚げは熱湯をかけて油抜きし、1.5cmくらいのさいのめに切る。
- ④板こんにゃくは1.5cmくらいのさいのめに切り、下茹でする。
- ⑤豆腐は1.5cmくらいのさいのめに切る。
- ⑥納豆をすり鉢で形がなくなるまでよくする。
- ⑦鍋にだし汁、いもがら、うどん、ぜんまい、なめこ、油揚げ、板こんにゃくを入れ、ひと煮立ちさせる。
- ⑧納豆にだし汁を加えてのばし、鍋に加える。
- ⑨豆腐、みそを加えて味をととのえ、火を止める。納豆を入れてから煮立たせないよう注意！香りがなくなってしまうため。
- ⑩お椀に盛り、もんだ干しそ葉と刻みねぎをのせて、できあがり。



【言い伝え】正月をはじめ、寒い地方のおもてなし料理、精進などの汁物としてぜひ残したい一品。納豆をつぶして出るとろみが汁を冷めにくくしているので、寒い冬の料理として喜んで食べられています。

たんぱく質に乏しい内陸地方は大豆をいろいろ活用してきました。その中でも納豆は、大豆の消化があまりよくないという欠点を補う食材です。また、冬の間は野菜不足になるため、保存してある山菜、豆腐、油揚げを入れて栄養を補給したのです。

参考:「尾花沢地方の行事食」「食の記憶 あずだす①」