



【^ご じる 呉汁】

Yamagata Local Foods, 28

代表地区 村山置賜

材料

- 大豆／1/3カップ
- 味噌／大きじ4
- 煮干し／5尾
- 油揚げ／1枚
- 大根またはカブ／200g
- ダシ汁／5カップ
- 人参／1/2本
- ネギ／1本

栄養価の高い大豆。ひと粒も粗末にせず、すりつぶして呉汁に。



作り方

- ① 大豆は一晩水につけてもどし、水気をきってまな板で刻み、すり鉢ですりつぶす。
- ② 大根、人参は太めのせん切り、油揚げは油抜きしてからせん切りにする。
- ③ ダシ汁に大根、人参を入れて煮る。油揚げを加えてさらに少し煮る。
- ④ 具が柔らかくなったら味噌を入れて味付けをする。
- ⑤ ネギは1cmのそぎ切りにする。
- ⑥ 鍋にすりつぶした大豆を入れ、ふきこぼれないように注意しながら、青臭さが抜けるまで煮る。
- ⑦ ネギを入れ、火を止める。

水 でもどした大豆をすりつぶしたものを「呉」といいます。

昔は、秋の大豆の収穫のときに散らばった豆や、軒下に干しておいた枝から地面にこぼれ落ちた豆を大切に拾い集めて作られたそうです。

手間暇かけて作ったものをひと粒も粗末にしてはいけないこと、大豆はとても栄養価があることなどをお母さんに教えてもらいながら、いつしよに拾い集めたのだそうです。

**ひと粒の実りを
尊ぶ心が生んだ味。**