

けんちん汁



「けんちん菜」「み菜」とも言います。外浦地区で今でも作られている葉物野菜です。味は少し苦みがあります。

！1人分栄養価！

材料名	分量(6人分)
・ごぼう	1/3本 (60g)
・さといも	5個 (180g)
・にんじん	1/2本 (60g)
・だいこん	4cm (180g)
・小松菜	3株 (70g)
・木綿豆腐	1/2丁 (180g)
・こんにゃく	1/2 (100g)
・ごま油	大さじ1と1/2 (18g)
・だし汁	3カップ (600g)
・しょうゆ	大さじ1 (18g)
・塩	小さじ1/2 (3g)
・うま味調味料	小さじ1/4 (1.2g)

エネルギー	86kcal
たんぱく質	3.2g
脂質	4.3g
飽和脂肪酸	0.69g
食塩相当量	1.0g

- ① 豆腐はキッチンペーパーに包んで30分ほど置いて水切りする。ごぼうはささがき、さといもは一口大、にんじん・だいこんはいちょう切りにする。けんちん菜はたべやすい大きさに切る。
- ② 鍋にごま油をひいて、豆腐以外の材料を入れて炒める。材料に油が回ればだし汁を加えて煮る。
- ③ こんにゃくはスプーンでちぎってゆでる。
- ④ 野菜が柔らかくなればしょうゆと食塩で味付けして、豆腐をつぶしながら入れる。

●大根やにんじんなどの野菜を油で炒めてから煮込む料理。その発祥には諸説あり、中国の精進料理である普茶（ふちゃ）料理の一種である巻織（けんちゃん）が日本語になったという説と、鎌倉の建長寺で作られる「建長汁」がいつしか「けんちん汁」と呼ばれるようになったという説がある。けんちん汁には豆腐をくずして入れるが、そのきっかけは、建長寺の初代住職が、修行僧が落としてしまった豆腐を拾い集めて洗い、汁の中に入れてからという逸話が残っている。