



いちかわ歯科食育通信

平成30年2月号



こんにちは、管理栄養士の蓬澤です。早いもので、2月でいちかわ歯科食育通信は1周年を迎えることができました。始めは1年も継続して続けられるか不安もありましたが、スタッフの方々が支えてくれたおかげで今日まで続けてこられたと思います。院内ではまだまだ知名度も低く、細々と発行して参りましたが、いつか多くの来院者の方々に「食育通信をください」と言って頂けるように精進して参りたいと思います。これからも「いちかわ歯科食育通信」を宜しくお願い致します。

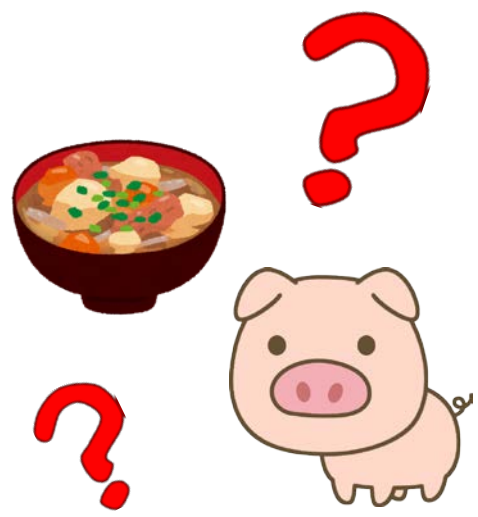


けんちん汁 発祥の地

寒い冬の日にいただく熱々のけんちん汁は、身も心もホカホカに温めてくれます。この料理の発祥の地は、古都・鎌倉にある建長寺といわれるお寺です。建長寺で作られた汁ものがやがて「建長汁」と呼ばれるようになり、またたくまに広がっていきました。「けんちん汁」という呼び名は、この「建長汁」がいつしかなまったものと推測されています。埼玉県では、11月20日の恵比寿様をもてなす「えびす構」の物日に、お膳に添えられる郷土料理として紹介されています。



けんちん汁 と 豚汁 の違い



けんちん汁と豚汁の大きな違いは「けんちん汁に使う具材は、一度油で炒めている」ということです。また、元々けんちん汁は精進料理のため、だしも昆布としいたけから取り、豚肉なども加えられませんでした。しかし、最近は一般家庭などで、根菜などの野菜や豚肉を炒めて、かつお節でだし汁をとり、味噌で調味するなど、豚汁とけんちん汁の具材と調理方法が相まってきているケースが多く、その違いはわかりにくくなってきているようです。



けんちん汁

《 材 料 (4人分) 》

大根	50g	ごま油	大さじ1/2
にんじん	50g	醤油	大さじ1/2
里芋	50g	味噌	大さじ1
こんにゃく	50g	塩	小さじ1/2
長ネギ	2/3本	だし汁	500cc
鶏肉	80g		
木綿豆腐	1/2丁		



《 作 り 方 》

- ① 大根、にんじんを短冊切りにし、里芋、鶏肉、こんにゃく、木綿豆腐を一口大に切ります。
- ② 長ネギは輪切りにします。
- ③ 鍋にごま油を入れて火にかけ、①の木綿豆腐を除いた具材を炒めます。
- ④ だし汁を入れて、野菜に火が通るまで煮ます。
- ⑤ 豆腐・長ネギを入れて煮立てます。
- ⑥ 醤油・味噌・塩で味を調えて完成です。



《 料 理 の ポ イ ン ト 》

けんちん汁は醤油で味を調えるすまし汁ですが、地域や家庭によっては味噌仕立ての場合もあります。今回は、醤油・味噌・塩で味を調えてますが、お好みで調整してみてください。

野菜は大きめに切ることで、けんちん汁もよく噛むレシピになります。また、冬野菜の根菜類や里芋は、身体を温める性質があります。ネギも身体を温める食材として有名ですね。皆さんも冬野菜をたっぷりとって寒い冬を乗り切りましょう！！

《 スタッフ の コメント 》

よく見かけるけんちん汁が埼玉県の郷土料理だと知りませんでした。また、けんちん汁と豚汁の違いが具材を炒めるか炒めないかの違いということも初めて知りました。

今回、野菜やこんにゃくなどあえて大きめに切ったので食べ応えのあるけんちん汁でした。お家にある野菜で臨機応変に作れますし、根菜などを入れると更によく噛むことができます。味付けも醤油や味噌など工夫ができるので食べ飽きることがないと思います。(名取)

