

納豆汁



栄養成分表示(1人分当たり)

● 熱量	132kcal
● タンパク質	11.3g
● 脂質	6g
● 炭水化物	11.5g
● 食塩相当量	1.5g
● カルシウム	164mg

庄内地区では、七福神の大黒様が年を越すとされる「お歳夜」に、焼いたハタハタと黒豆ご飯、納豆汁に豆腐田楽を作り食する。子孫繁栄や「豆に暮らせるように」と願いをこめて作る文化伝承料理。



材料(4~5人分)



納豆	・	1.5パック
もだし	・	75g
干しからどり	・	25g
花かつお	・	7g
山菜の水煮	・	100g
豆腐	・	1丁
味噌	・	60g
長ネギ	・	1本

調理工程(調理時間:30分間)

- ①納豆をすり鉢でする
- ②鍋にお湯を沸かし、沸騰したら火を止めて干しからどりをに入れて浸し戻す(約5分)
- ③戻した干しからどりを水で洗い2cmほどの大きさに切る
- ④大きめの鍋にお湯を1.5ℓほど入れ沸かし、一度火を止めて花かつおで出汁をとる
- ⑤出汁にもだし、山菜の水煮、干しからどりをに入れて煮る(約5分)
- ⑥⑤が煮えたら、味噌を入れる
- ⑦すりつぶした納豆に⑥のお湯を少し入れて伸ばし、⑥に入れる
- ⑧豆腐を2cmほどのさいの目切りにして⑦に入れる
- ⑨長ネギは青いところも含め小口切りにして最後に鍋に入れ出来上がり