

## 郷土汁シリーズ No.29 山形県「芋煮汁」

「芋煮」は、食べごろを迎える里芋を使用した、山形県の郷土料理です。稲刈りが終わる頃に河原で大きな鍋を囲む「芋煮会」は、秋の風物詩として知られています。

「芋煮会」は収穫祭や地域交流の場として、江戸時代から行われていたそうです。

内陸部では牛肉を用いるしょうゆ味、庄内地方では豚肉を用いる味噌味など、地域により様々な形で受け継がれています。稲刈りがひと段落し、人々が集まって楽しむ場に、温かい汁物が喜ばれたようです。

本日は、牛肉・こんにゃく・長ねぎを使用したしょうゆ味の内陸部「芋煮」をアレンジしてご用意しました。秋を感じながら、どうぞお召し上がりください。

(お食事の種類によって材料が異なります)

荏原病院では、毎月1回、各地の郷土汁を提供し、レシピの紹介を行っています。どうぞ、ご活用ください。

郷土汁シリーズを実施した都道府県にを表示しています。ご意見・ご感想をお寄せください。



## 「芋煮汁」レシピ紹介



### 【材料】(2人分)

- ・牛肉(うす切り) 40g
- ・里芋 30g
- ・こんにゃく 40g
- ・長ねぎ 20g
- ・しょうゆ 14g
- ・砂糖 1g
- ・酒 6g
- ・かつおだし汁 260g

### 【切り方】

- いちょう切り
- 短冊切り
- 斜め切り

### 【作り方】

- ① こんにゃくを下茹でする
- ② 鍋にだし汁と里芋を入れて火にかける
- ③ 里芋がやわらかくなったら、調味料を加える
- ④ 牛肉を加える
- ⑤ こんにゃくと長ねぎを加えてひと煮立ちしたら、できあがり!

令和元年10月18日(金) 夕食  
荏原病院 栄養科