



おばあちゃんの味レシピ

ぼっかけ汁 ～6人分～

材料	作り方
中揚げ・・・1枚 ごぼう・・・2本 人参・・・1本 人参・・・5 g 糸こんにゃく・・・1袋 かつお節(だし用)・・・30 g しょうゆ・・・大さじ5 塩・・・ひとつまみ 水・・・・・・約1.4ℓ 炊きたてご飯・・・適量	①中揚げは厚さを半分にし、縦に3つに切り短冊切りにする。 ごぼうはさがきにし、人参は長さ3cm程の拍子切りにする。 糸こんにゃくは長さを半分に切り、ほぐしておく。 ②鍋に水（だし汁）を入れ沸かし、①を入れて1時間ほど煮る。 ③食材が柔らかくなり、野菜の旨味が出たら削り節を入れる。 しょうゆと塩を入れて味を調える。 ④深めの平皿に炊き立てご飯を盛り③をかける。

エネルギー：376kcal たんぱく質：13.3g 脂質：4.1g 食塩：2.4g

●今月の豆知識● ぼっかけ汁とは

炊きたてご飯にあつあつの汁をかけたぼっかけ。ご飯に「ぶっかける」が転じたものですが、この料理は、福井県内各地域に様々なスタイルで伝わっています。
坂井町のぼっかけは野菜たっぷりの素朴な味わいで、土の恵み豊かな土地柄が伝わってきます。特に坂井町上兵庫地区では結婚披露宴の最後に出される料理で、大量に作り来客にふるまいます。あまりのおいしさに、帰りかけた人も「ぼっかけて（追いかけて）」引き留めるほどだったといういわれもあるようです。

