



呉汁の作り方



久喜市の家庭で作られている

郷土料理

ご じ る 呉 汁

材 料 (4人分)

- 大豆(乾燥) 40~60g
※水煮大豆の場合 100~150g
- 大根 100g(2~3cm)
- にんじん 50g(1/3本)
- かぼちゃ 100g
- 油揚げ 1枚
- だし汁 4カップ
- みそ 大さじ3(54g)
- 長ねぎ 50g(1/2本)
- 小松菜 30g(1~2株)

「呉汁(ごじる)」は、埼玉県全域に伝わる郷土料理です。久喜市でも昔から親しまれてきました。

大豆を水に浸してすりつぶしたものを「呉(ご)」といいます。呉汁は、この「呉」を入れた汁物です。大豆の量やすりつぶし具合によって、サラサラ~濃厚な仕上がりに調整できます。野菜類はそのときに手に入るものを組み合わせれば大丈夫です。

作り方

【準備】 大豆を洗い、水(大豆の4倍量)に浸す(6~8時間おく)

1. 大根、にんじんは厚さ5mmのいちよう切りにする。かぼちゃは厚さ5mmの一口サイズに切る。長ねぎは薄切り、小松菜は3cmに切る
2. 油揚げはお湯をかけて油抜きし、短冊切りにする
3. 鍋にだし汁、大根、にんじん、油揚げを入れて火にかける
4. 大根におよそ火が通ったら、かぼちゃを3の鍋に入れる(煮崩れやすいので、硬い野菜が煮える頃に入れる)(だし汁が少なくなったら、水を足して汁の量を調整する)
5. 水で戻した大豆をすり鉢(またはミキサー)ですりつぶす(すりつぶす際に、大豆の戻し汁または、だし汁の一部を入れる)
6. かぼちゃが煮えたら、みそと5の大豆を入れ軽くかき混ぜる(吹きこぼれない程度の火加減で5分程度煮る)
7. 大豆に火が通ったら、長ねぎ、小松菜を加え、さっと火を通し完成

