

## 包丁汁



1人当たり

エネルギー	217kcal
たんぱく質	12.8g
脂 質	2.6g
食塩相当量	2.9g
カルシウム	200g



## 材料（4人分）

ごぼう	28g	
干しいたけ（小）	1枚	
じゃこ天	30g	
蒲鉾	25g	
ねぎ	12g	
A	中力粉	160g
	水	105cc
	塩	小さじ2/3
A	薄口しょう油	大さじ1弱
	みりん	大さじ1弱
	塩	大さじ1と3/4
中羽いりこ	30g	
水	1.6ℓ	



## 作り方

- ① 小麦粉の中に水と塩を入れ、よくこねる。固く絞った布巾をかけ、1時間程度おく。
- ② テーブルに乾いた布巾を敷き、小麦粉を振り、麺棒にも小麦粉を振る。布巾の上に①の生地を置き、麺棒で3mm程度の厚さにのばす。
- ③ ②を3つ折りにたたみ、細く切る。
- ④ 中羽は頭とはらわたを取る。
- ⑤ 鍋に④と水を入れ火にかけだしをとる。
- ⑥ 干しいたけは水で戻し、千切りにする。ごぼうはそぎ切り、じゃこ天は千切り、蒲鉾は薄い半月切り、ねぎは小口切りにする。
- ⑦ ⑤のだし汁に干しいたけとごぼうを入れ、柔らかくなったら、じゃこ天を入れる。
- ⑧ ⑦に醤油とみりんを入れ、③のうどんを入れる。

## 小麦粉を使った料理

愛南町の各地域で包丁汁が作られています。いりこ（だしがよく出る中羽がよい）やしいたけ、ヨメサラ（貝類）など地域によってだしは異なりますが、季節の野菜と小麦粉を練ったうどんが入った簡単で満腹感が得られる料理です。粉がついたうどんを直接汁に入れるため、ドロツとした独特の舌触りが特徴です。

包丁汁に似た料理は、団子汁や大豆うどんがあります。

団子汁は、だし汁を沸かした中に野菜を入れ、小麦粉と水を耳たぶくらいの柔らかさに練って団子を作り、汁に入れたもので、醤油以外に味噌でも作られてきました。

大豆うどんには大豆とごぼう、しいたけが欠かせず、大豆からでるだしと砂糖で、少し甘めの汁になるのが特徴です。



中羽いりこ

## 出汁(だし)について

海に面した地域では「ぶえん」（無塩の生魚）を干したり、干していぶしたりして保存していました。この魚を杵でたたいて粉々にして漬物にかけて食べたり、味噌と混ぜ合わせ、おつめご飯と一緒に食べるなどしてきました。

イワシが沢山とれたら串にさしてあぶっていました。「あぶる」とは蒸し焼きという意味だそうです。

## 調味料について

昭和半ばまでは砂糖は高級品だったので、ほとんど使うことはなく、サッカリン（甘味料）が主流でした。調味料というと醤油や手作り味噌、酢の代わりに柑橘類を使い、たまに卵と酢と油でマヨネーズも作っていたそうです。

魚や野菜から出るだしを大切にしていた料理が主流でした。