

【沼田市】 呉汁／とうふめし

提供時期・地域

【呉汁】平成6年頃～
【とうふめし】平成20年頃～ 沼田市

解 説

栽培に手がかからない大豆は、昔から田んぼの畦で作られていました。色々な食品に加工される大豆は日本人の食生活に欠かすことのできない食べものです。

【呉汁】

大豆を水に浸し、すりつぶしたものを「呉(ご)」と呼ぶことから呉汁という名前がつけました。呉は仕上げに加えて、弱火でじっくり火を通します。大豆の泡がふわふわと膨らみ、大豆のいい香りが立ってきたらでき上がりです。その他の具材は大豆が収穫される秋から冬の時期のだいこんや白菜、里芋などがよく使われます。

【とうふめし】

沼田市利根町大原地区の郷土料理です。甘辛く炒りつけた木綿とうふをごはんに混ぜます。収穫量の少ないお米のかさ増しとして使われました。今ではそれだけでおかずがいらぬ手軽さから、地域の寄り合いなどの時に食べられます。本来はとうふのみですが、給食は、にんじん、ごぼう、しいたけなどを使いアレンジしています。



材料 (分量g) 切り方

【呉汁】

鶏むね肉	10	小間切れ
焼きちくわ	10	2～3mmスライス
さといも	30	厚切りいちよう
だいこん	28	いちよう切り
にんじん	21	いちよう切り
ごぼう	9	スライス
長ねぎ	10	小口切り
青大豆ペースト	15	
赤みそ	5	
本みりん	1	
だしパック	1	
米油	0.5	

【とうふめし】

精白米	60	普通に炊く
木綿豆腐	30	スチコンで加熱する
ごぼう	5	ささがき
にんじん	5	細切りか小さいいちよう
つきこんにやく	5	1cmカット 湯がく
干しいたけ	0.6	あらみじん切り
しょうゆ(濃口)	5	}
上白糖	2	
料理酒	1	
本みりん	1	
米油	0.5	

調理法

- ①油を熱し、ごぼうを炒める。香りがでたらにんじん、鶏肉の順に炒める。
- ②だし汁を入れ煮立て、だいこん、さといもに火を通す。
- ③ちくわを入れ、大豆ペーストを入れる。
- ④泡立ってくるので火加減を調節しながら、みりん、溶いたみそを加え、ねぎを散らして味を見て仕上げる。

※大豆ペーストは、白、青どちらでも良い。

- ①ごはんは、普通に炊く。
- ②油を引いて、豆腐をくずしながら入れ、そぼろ状になるまで炒める。
- ③ごぼうを加え香りが出るまで炒めたら、にんじん、こんにやく、干しいたけを炒める。
- ④調味料を入れる。
- ⑤味がしみたら、温かいごはんと合わせる。

※豆腐はボイルして水気を切っても良い。

レプリカ作成日 令和 4 年 1 月 26 日

献立提供協力者 沼田市学校給食センター
遠藤まみ

レプリカ作成責任者 武井弘美 専門員