

ふるさと奥阿賀の郷土料理

粕汁(かすじる)

真心を、
あつたがに

奥阿賀は、酒造会社が2つもあるように、お酒との関わりが深い地域です。粕汁は寒い冬を温かく過ごすための絶好の一品です。



栄養価

(1人分)

エネルギー ……271Kcal
タンパク質 ……21.2g
脂質 ……9.8g
塩分 ……2.0g

材 料

(4人分)
甘塩鮭 ……240g (3切)
大根 ……240g (中1/3本)
にんじん ……60g (6cm)
ごぼう ……80g (25cm)
里芋 ……140g (小5個)
こんにゃく ……100g (1/2枚)
油揚げ ……20g (1枚)
ねぎ ……40g (2/3本)
打ち豆 ……10g (大さじ1)
だし汁 ……600cc (3カップ)
(水660cc、だし昆布12gで作る)
酒粕 ……100g
味噌 ……大さじ1と1/3

作 り 方

- 1) 甘塩鮭は3cmの角切りにし、熱湯をかける。
- 2) 大根、にんじん、ごぼう、里芋は乱切りにする。
- 3) こんにゃくは短冊に切る。
- 4) 油揚げは2つに切り、さらに2cm幅に切る。
- 5) ねぎは3cmのぶつ切りにする。
- 6) 鍋にだし汁、2) 3) 4)の材料を入れて煮、さっと洗った打ち豆、1)の鮭を加え、八分どおり火がとおったら、だし汁で溶いた酒粕を入れる。
- 7) 野菜が柔らかくなったら、味噌で調味し、5)のねぎを入れる。