



◀ 呉汁の料理動画を  
作成しましたので、  
ぜひご覧ください。

**【材料】** 4人分 ※材料は一例です  
大豆(乾燥) 40~60g  
※水煮大豆の場合は100~150g  
大根100g、にんじん50g、かぼちゃ  
100g、油揚げ1枚、だし汁4カップ、  
味噌大さじ3、長ねぎ50g、小松菜30g  
**【作り方】**  
準備 大豆を洗い、水(大豆の4倍量)  
に6~8時間浸す。  
①野菜をお好みのサイズに切る。油揚  
げはお湯をかけて油抜きし、短冊切  
りにする。  
②鍋にだし汁、大根、にんじん、油揚げ  
を入れ、火にかける。  
③大根に火が通ったら、かぼちゃを鍋  
に入れる。  
④水で戻した大豆をすり鉢(またはミ  
キサー)ですりつぶす。すりつぶす時  
は、大豆の戻し汁やだし汁を入れる。  
⑤かぼちゃが煮えたら、味噌と④を入  
れて軽くかき混ぜ、5分ほど煮る。  
⑥長ねぎ、小松菜を入れ、火が通った  
ら完成。



次の世代に伝えたい  
久喜市の郷土料理①  
呉汁

「栄養たっぷり料理を  
若いお母さんたちにも伝えていきたい」  
栗橋で久喜市食生活改善  
推進員として活動する吉田  
きよ子さんは、郷土料理と  
して呉汁の継承・普及に取  
り組む一方、家でも普段か  
ら実際に呉汁を作るといっ  
ます。

「主人が昔から食べてい  
好きなんです。家族がいっ  
ぱい集まっているときに作  
ることが多いですね。」  
畑の肉とも言われる大豆  
は、たんぱく質をはじめ栄  
養素がいっぱいの食材。旬  
の緑の野菜や根菜類、その  
他の野菜などを加えること  
で、旨味が凝縮された栄養  
たっぷりの一品になります。

「食育に関するアンケート  
でも「久喜市の郷土料理である」と回答  
の多かった料理と、その料理に関わる  
人々をご紹介します。

世代を超えて受け継がれ、親しまれて  
きた食文化に触れ、次世代へとつなげて  
いきませんか。

「孫が小学校低学年ぐら  
いの時に、イベントで呉汁を  
初めて食べたんです。そし  
たら『超うま!』って(笑)」  
郷土料理の思い出話に、  
自然と顔がほころびました。



▲吉田さんの呉汁は風味豊か  
で野菜たっぷり。優しい味  
にほっこりします。



▲味噌は仲間と一緒に手作り。  
キッチンには味噌の良い香  
りが広がります。



▲大豆のすりつぶす度合いは  
お好みで。粗めにする  
と大豆の食感を楽しめます。



6月は  
食育月間

## 伝えたい ふるさとの味

「ふるさとの味」— 皆さんはそう聞  
いてどんな料理を思い浮かべますか。

家庭や地域に根付いた郷土料理は、その  
地の特色ある産物を上手に活用した食べ物  
として日本各地で食べられてきました。



食育月間である今月の特集は、平成29  
年度に実施した食育に関するアンケート  
でも「久喜市の郷土料理である」と回答  
の多かった料理と、その料理に関わる  
人々をご紹介します。

世代を超えて受け継がれ、親しまれて  
きた食文化に触れ、次世代へとつなげて  
いきませんか。

