

6月レシピ紹介

飛鳥汁（あすかじる）



<材料> （4人分）

鶏ももこまぎれ肉	80 g
だいこん	80 g
にんじん	50 g
干ししいたけ	小1枚
チンゲンサイ	80 g
豆腐	100 g
油揚げ	25 g
牛乳	80 cc
かつおだし	500 cc
みそ	40 g

<作り方>

- ① だいこんとにんじんは皮をむき、5mm厚さのちょう切りにする。干ししいたけは戻して薄切りにする。チンゲンサイは2cmのざく切りにする。
 - ② 豆腐はさいの目に切る。油揚げは油抜きして短冊に切る。
 - ③ かつおだしを火にかけ、鶏肉を入れて煮る。鶏肉の色が変わったら、だいこん、にんじん、干ししいたけ、油揚げを加え、ふたをして中火で煮る。
 - ④ だいこんとにんじんがやわらかくなったら火を弱め、豆腐とチンゲンサイ、牛乳を加える。
 - ⑤ みそを加えて仕上げる。
- ※ みその塩分は製品によってかわりますので、味を見て加減してください。

飛鳥汁は奈良県の郷土料理で、牛乳と鶏肉、野菜を使うことが特徴です。

今から1300年以上前の飛鳥時代に、中国の唐から牛乳と鶏肉料理が伝わり、貴族の間で食べられるようになりました。当時、牛乳は大変貴重なもので、飲料というより薬として捉えられていたそうです。

飛鳥汁はいったん廃れてしまいましたが、現在は郷土料理として復活しています。

みそと牛乳を合わせることでうま味とコクが増します。牛乳が苦手な人でも食べやすい汁物です。