

せんべい汁



材料(1人分)

・かやきせんべい	1枚	★しょうゆ	6g
・鶏もも肉	12.5g	★みりん	0.5g
・ごぼう	12.5g	★酒	1g
・にんじん	12.5g	・だし汁	130g
・しめじ	12.5g		
・えのきたけ	12.5g		
・長ねぎ	12.5g		

◆おすすめ献立例◆

- ・ごはん
- ・バラ焼き
- ・ごま和え
- ★せんべい汁
- ・りんごゼリー

作り方

1. だし汁にごぼう、人参を入れて強火にかける。
2. 沸騰したら鶏肉、しめじ、えのきたけを入れる。
3. 具材が煮えたら、かやきせんべいを割り入れ★を加えて数分煮込む。
4. 長ねぎを入れて完成。

せんべい汁とは

青森県の八戸を中心とした南部地方の郷土料理です。

南部地方は、夏にオホーツクから冷たく湿った東風が吹くため稲作が厳しい地域。江戸時代後期の飢饉の頃、米よりも栽培しやすい“麦”や“蕎麦”が食の中心となったことで、独自の食文化が形成されました。そんな中で麦せんべいや蕎麦せんべいが誕生し、主食や間食としてそのまま食べるだけでなく肉・野菜・きのこなど季節の具材を入れた汁物にちぎって入れたのがせんべい汁の始まりです。

その後昭和30年頃になると、煮込んでも溶けにくくモチモチとした食感が特徴的な汁物専用の「かやきせんべい」が登場しました。今では、TVや雑誌などで紹介されたことでせんべい汁の知名度が高まり、青森県を代表する郷土料理となりました。

青森県について

本州の最北端に位置し、火山活動により形成された十和田湖や、10を超える山々が連なる八甲田山など豊かな自然が広がります。世界遺産である白神山地は、“神々の住む森”と称され、アニメ映画のモデルにもなりました。毎年8月に青森市で開かれる「青森ねぶた祭」は東北三大祭の一つで、国指定重要無形民俗文化財に指定されています。エネルギーで迫力満点の祭りを見学するために、日本全国・世界各国から300万人を超える観光客が訪れます。

青森県の食文化

地方の立地条件により気候や土地柄が様々なので、発達した食文化も異なるのが特徴です。

津軽地方⇒穀物が育ちやすい環境。米や餅文化が発達。農業が盛んで林檎の栽培でも有名。
 南部地方⇒稲作が厳しい土地柄。麦・そば・雑穀などが主。根菜を中心とした畑作や畜産業が◎
 下北地方⇒気候条件が厳しく雑穀・芋料理が多い。
 沿岸地方⇒豊富に獲れる魚介類や海藻類をよく食べる。ホタテの漁獲量は全国2位を誇る。