

おうちで  
作ろう

# 野菜たっぷり ベジプラ！楽うまレシピ



## くじら汁

考案者

函館市食生活改善協議会  
会長 澤口 則子



### 材料(2人分)

- くじら本皮 30g
- 大根 60g
- 人参 30g
- ごぼう 30g
- 干し椎茸 1/2枚
- 山菜(ふき・わらびなど) 40g
- 木綿豆腐 60g
- 高野豆腐 6g
- こんにゃく 30g
- 長ねぎ 20g
- だし汁(昆布) 360cc
- 酒 小さじ1
- みりん 小さじ1
- しょう油 大さじ1
- 塩 少々

### 作り方

- 1 くじら本皮は黒皮を残したまま2mm厚さに切り、沸騰したお湯で1～2分下茹です。それを3回繰り返す。
- 2 大根、人参はいちょう切り、ごぼうはさがき、戻した干し椎茸は薄切り、山菜は食べやすく切り、豆腐は水を切っておく。
- 3 高野豆腐は戻し、短冊切り、こんにゃくは食べやすい大きさの短冊切りにし下茹です。
- 4 鍋に①を入れ、油が出たら豆腐を手でくずしながら入れさっと炒め、だし汁を加え長ねぎ以外の野菜とこんにゃくを加えアクを取りながらやわらかくなるまで煮る。
- 5 酒、みりん、しょう油で調味し、高野豆腐を入れ塩で味を調える。ひと煮立ちさせ火を止める。
- 6 器に盛り、斜め薄切りにした長ねぎをちらす。

POINT

道南ではお正月の定番でもある「くじら汁」。今でもそれぞれの家庭の味が引き継がれていて、味付けや使う野菜も家庭によってさまざま。大鍋で作り、食べる度に温め直すことでさらに美味しくいただけます。



はこだて市民健幸大学

<https://hako-kenko.com>