



# こづゆ



一人当たり栄養価（中学校）：エネルギー100kcal/たんぱく質 9.4g/塩分 1.7g

## 会津地方の郷土料理「こづゆ」



こづゆは会津地方の郷土料理です。お正月や結婚式などのお祝いの時に食べられています。もともとは武家料理だったものが広まったといわれています。干し貝柱を水で戻したものをだしとして使い、ほたてのうま味を味わえるよう、薄味に仕上げます。

会津地方でも地域によってたけのこを入れたり、ちくわを入れたり様々です。

### 材料(4人分)

●水	400ml
●昆布	2g
●かつお節	8g
●鶏肉	50g
●ごぼう	中1/4本
●にんじん	中1/4本
●しらたき	80g
●大根	中4cm分
●里いも	中3個
●ちくわ	1と1/2本
●干し貝柱(水で戻す)	5g
●塩	小さじ1/2
●酒	小さじ1
●しょうゆ	小さじ1と1/2
●豆ふ(水で戻す)	12g
●冷凍枝豆(さやから取る)	20g

(水の量は味を見て調節してください。)

### 作り方

1. 干し貝柱は一晩水につけて戻し、ほぐす。
2. 昆布とかつお節でだしをしっかりとる。
3. 鶏肉は1cmの角切りにする。ごぼうは小口切りに水にさらす。にんじん・大根・里いもはいちちょう切りにする。しらたきは3cm長さに切り、下茹でする。ちくわは小口切りにする。
4. だし汁を煮立たせ鶏肉・ごぼう・にんじん・しらたき・大根を入れる。あくをとり、野菜が煮えたら里いもを入れ、吹きこぼれないよう火が通るまで煮る。
5. ちくわ・水で戻した干し貝柱・干し貝柱の戻し汁・塩・酒・しょうゆを入れ、味を調える。
6. 豆ふ・枝豆を入れてひと煮立ちさせて仕上げる。

※このレシピは、学校給食用にアレンジしています。作り方・材料等は好みで調節してください。



### 【献立例】

ごはん/牛乳/ソースカツ  
/こづゆ/いよかん

こづゆの材料、切り方、作り方は各家庭で異なり、それぞれ「我が家の味」を守っているそうです。

一食当たり栄養価（中学校）：エネルギー808kcal/たんぱく質 32.8g/塩分 2.6g