栄養満点で夏バテ対策！

くじら汁

伝統料理部門　優秀賞　　長岡市・赤川聖子さん

【作り方】

①鯨は短冊切りにする。
②玉ねぎは4つ割りにしてスライスし、大根はいちょう切り、ジャガイモも4つ割りにしていちょう切りにする。
③ゆうごうは、種、わたを除き、皮をむいていちょう切りにする。梨なすも皮をむき、短冊に切る。
④豆腐はサイコロ切りにする。
⑤長ねぎは小口の薄切り、みょうがは斜めの薄切り、生姜はせん切りにして薬味をつくる。
⑥②を鍋に入れ、水を好みの量を入れて煮る。大根・ジャガイモが煮えたら、③を入れる。（煮崩れる防止のため）
⑦かつおだしを入れ①の鯨を入れる。味噌を好みで入れて、最後に豆腐を入れる。
⑧どんぶりによそい、⑤の薬味を好みで上に乗せる。

【料理のポイント・エピソード】

夏になると、母が「くじら汁は栄養があり、夏バテしないんだよ」とよく作ってくれました。当時は、くじら肉も値頃で、「また今日もくじら汁か！」と言いたくなるほど、食卓に出る頻度は多かったです。ところが、最近は高価なものとなり手が出せないものになりました。

しかし、1シーズンに一度は「くじら汁」を頂かないと、何か忘れ物をして秋を迎えた気分になります。

【栄養価（1人分）】

エネルギー 232kcal／たんぱく質 9.4g／脂質 10.7g／炭水化物 25.1g／食塩相当量 2.2g

材料（4人分）

- 鯨　適量
- ゆうごう　適量
- 梨なす　2個
- 玉ねぎ　中玉1個
- 大根　1/4本
- ジャガイモ　中2個
- 豆腐　300g　絹・木綿好みでどちらでも。
- 長ねぎ　1本
- みょうが　2個
- 生姜　適量

【調味料】

かつおだし、みそ