



let's go to the kitchen



文化庁「伝統の100年フード部門」認定※

八戸せんべい汁

八戸地方で長年食べ継がれてきた「八戸せんべい汁」。作り方は簡単で、おいしくて、体の芯まで温まる、特に寒い冬にぴったりの郷土料理です。



監修 八戸せんべい汁研究所

【材料(分量:3~4人分)】

せんべい汁用せんべい…10枚
鶏もも肉…45g
豚肉(少し脂があるもの)…20g
ゴボウ…1/4本(約40g)
ニンジン…1/4本(約40g)
キャベツ…1/8玉(約50g)
長ネギ…1/2本(約50g)
糸こんにゃく…25g
キノコ(ぶなしめじなど)…25g
水…1ℓ
醤油(薄口)…大さじ4
日本酒…小さじ4
本みりん…小さじ1
だしの素…小さじ1
塩…適宜

※文化庁では、日本の多様な食文化の継承・振興への機運を醸成するため、地域で世代を超えて受け継がれてきた食文化を、100年続く食文化「100年フード」と名付けています。「伝統」「近代」「未来」の3部門に分かれており、八戸せんべい汁は令和4年度に「伝統の100年フード部門」に認定されました。

【作り方】

- ①鶏もも肉、豚肉を一口大に切る。ゴボウ、ニンジンはさがき、キャベツは一口大にざく切り、長ネギは5mm程度の斜め細切りにする。糸こんにゃくは、食べやすい大きさに切り、キノコは石づきを取ってほぐす。
- ②鍋に水を入れ火にかけて、ゴボウ・ニンジン・糸こんにゃく・キノコを入れる。
- ③沸騰したら、鶏もも肉と豚肉を入れ、野菜に火が通ってきたらキャベツ(固いところ)を加える。
- ④醤油、日本酒、本みりん、だしの素を入れてかき混ぜ、あくを取りながら煮る。
- ⑤沸騰したらせんべいを3つくらいに割って入れる。
(必ず沸騰したところに入れること)
- ⑥⑤に残りのキャベツと長ネギを入れ、5~6分程度煮込む。
- ⑦味が薄い場合は、塩で味を調べて完成。

Point

- ・煮込み時間はせんべいの種類によって異なります。食べ頃は、せんべいがコシのあるうどんの柔らかさになった状態です。パスタで言う「アルデンテ」の食感がベストです。
- ・お好みで、長ネギの緑の部分の細かくきざんだ薬味ネギをトッピングしてください。

