

～＊～包丁汁～＊～

<材料 4人分>

白菜……100g

にんじん…30g

玉ねぎ…50g

かまぼこ…30g

葉ねぎ…1本

干しうどん…40g

こいくち醤油…大さじ1弱

うすくち醤油…大さじ1弱

煮干し(だし用)…12尾程度

水………500cc



<作り方>

①鍋に水を入れ煮干し(頭とはらわた除く)を30分程度浸しておく。

②白菜は7mm幅の短冊切り、にんじんはいちょう切り、玉ねぎは4mm幅の短冊切り、葉ねぎは小口切りに切る。

③かまぼこはいちょう切り、干しうどんは、1/2～1/3 程度に折る。

④①を沸かし、だしをとる。

⑤④ににんじんと玉ねぎを入れ煮る。

⑥固い野菜が柔らかくなったら、かまぼこ、干しうどん、調味料、白菜を入れ煮る。

⑦仕上げに葱を入れて仕上げる。

※包丁汁は、自家製のうどんを包丁で切って作ることから、この名前がつけました。

宇和島市の遊子地区や今治市の島に伝わる郷土料理です。

宇和島市の包丁汁は、鯛の骨でだしをとり、里芋、鯛の切り身、自家製のうどんを、ねぎを入れて煮込みます。

今治市の島の包丁汁は、干しいたけでだしをとり、魚のすり身の団子とうどんを入れ、味噌で味付けし、溶き卵と葱を入れて仕上げます。

同じ包丁汁でも、その遠きの特産品を使って作ります。

給食では野菜中心のあっさりしょうゆ味にしました。