

# 渥美半島 大地と海の恵み 9

農政課 ☎23-3517

八杯汁は、古くからお盆や法事るときに作られる精進料理です。一丁の豆腐で八杯（ちはい）分の汁が作れるから、あるいは八杯もおかわりするほどおいしいことからこの名前が付いたとも言われています。

日本各地で「八杯汁」が作られています、少しずつ材料や作り方が違ってきます。

渥美半島では、水に浸した大豆を挽き、水とともに煮出して絞った豆乳に苦塩を多く入れ、粗めの布でこした自家製の硬めの豆腐を冠婚葬祭や節目のご馳走とする風習がありました。最近では、自宅で豆腐を作る習慣はなくなりましたが、郷土料理や行事食などの食文化は、その地域の自然環境との関わりの中で長い期間をかけて培われてきたかけがえのない財産です。

家庭や地域で受け継がれてきた料理・食文化を次世代へ継承していきましょう。



## 「八杯汁」

【材料（5人分）】サトイモ 200g、ニンジン 100g、ちくわ 3本、油揚げ 2枚、シイタケ 3枚、こんにゃく 150g、豆腐 1丁、水菜 適量、だし汁 1ℓ（煮干し 6尾、昆布 5g）、薄口しょうゆ 100ml、塩 適量  
（レシピ作成者 ベジエール渥美齋藤千鶴子）

- ① 鍋に水、煮干し、昆布を入れ火にかけて。沸騰したら昆布を取り出し、煮干しだけで5分程度煮出す。
  - ② シイタケは3cmの細切り、サトイモ、ニンジン は3cmの拍子切りにする。ちくわは縦半分に切り斜め切りにする。油揚げ、こんにゃくは1cm幅の薄切りにする。
  - ③ 豆腐は1cmの角切りにする。水菜は3cmの長さに切る。
  - ④ 鍋にだし汁を入れ②を入れて煮る。
  - ⑤ ④の具材に火が通ったら、豆腐を入れ、薄口しょうゆと塩で味付けをする。
  - ⑥ お椀に盛り、水菜を散らす。
- ◆おいしいだしをとるポイント  
煮干しは、頭と内臓と一緒に煮出すとえぐみが出やすいので、これらを取り除いてからだしを取ると良いでしょう。事前に水につけておくと、より濃いだしがとれます。
- 煮干しにはイノシン酸、昆布にはグルタミン酸が多く含まれています。これらを合わせると相乗効果でうまみが何倍にもなり、味に深みが生まれます。



今月の花

12月の

## 渥美半島の花と鉢花

### ストック

（花／出荷時期：11月末～3月）

#### 花ことば

永遠の美しさ

太い茎にパステルトーンの花が咲き、甘い香りがします。県内1位の生産量、約65万本出荷されています。



### シクラメン

（鉢花／出荷時期：10月末～1月）

#### 鉢

#### 花ことば

はにかみ、内気

初冬から春まで長く楽しめる鉢花です。県内2位の生産量、34万鉢出荷されています。

