


個別レシピ登録票

料理名		スキー汁			
写真		<p>材料</p> <ul style="list-style-type: none"> ・大根 30g ・にんじん 10g ・さつまいも 15g ・つきこんにゃく 15g ・豆腐 20g ・豚もも肉 10g ・長ねぎ 10g ・生しいたけ 3g ・ごぼう 5g ・みそ 10g ・煮干し 3g 			
		<p>作り方</p> <p>大根、にんじんは短冊切り、さつまいもはいちょう切り、豆腐は角切り、長ねぎは斜め切り、生しいたけは薄切り、豚肉は2cm位の幅に切る。 ごぼうは斜め薄切りにし、水につけてアク抜きをする。 大根、つきこんにゃくはそれぞれさつとゆでておく。 煮干は頭とはらわたをとって、水から煮出してだしをとる。 のだし汁ににんじん、大根、つきこんにゃくを入れて材料に火が通ったらみその半量を加えて豚肉、ごぼう、さつまいもも加える。 が煮立ったら、残りのみそ、豆腐、長ねぎ、生しいたけを加えて軽く煮立てて出来上がり。</p>			
ポイント		<p>材料にはそれぞれ意味合いがあります。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・大根、にんじん スキー板（そのために短冊に切る） ・さつまいも 日本にスキーを伝えたレルヒ少佐が高田を訪れスキーの訓練を行った際、作られたみそ汁が「スキー汁」として伝わっています。レルヒ少佐が視察を行った日本陸軍13師団に鹿児島出身の軍人がおり、スキー汁にさつまいもを使ったといわれています。 ・豆腐 雪やこんこん あられやこんこん ・長ねぎ、ごぼう かんじき ・生しいたけ 蓑、笠 ・つきこんにゃく スキーのシュプール ・豚肉 スキー汁発祥当時は雉やうさぎなどを使っていたようですが、今では豚肉を使って、からだを温める脂肪分を加えます。 			
所要時間		20分			
栄養成分					
エネルギー	タンパク質	脂質	食塩相当量	カルシウム	鉄
123 kcal	8.5 mg	2.7 mg	1.3 g	78 mg	1.2mg