

おくずかけ

だてきち 令和2年8月12日掲載
仙台市健康福祉局健康政策課



おくずかけは、うーめんを使った宮城の郷土料理です。
だしのきいたしょうゆ味の汁に、たっぷりの野菜と
うーめんを入れ、片栗粉でとろみをつけます。

精進料理として春秋のお彼岸やお盆の時期によく食べ
られています。

季節のおいしい野菜をたっぷり使って、おくずかけを
作ってみませんか。

材 料 (4 人分)

- ・うーめん 2束 …硬めにゆで、冷水で洗って水気をきっておく
- ・人参 1/3本 …いちよう切り
- ・ごぼう 1/3本 …ささがき
- ・なす 小2本 …半月切り
- ・さやいんげん 6本 …3cmの長さに切る
- ・こんにゃく 50g …3cmの短冊切り
- ・豆麩 24個 …水で戻し、絞っておく
- ・豆腐 150g …さいの目切り
- ・みょうが 2個 …せん切りして水にさらしておく
- ・干しいたけ 4枚 …水でもどしてからせん切り（戻し汁はだしに使用）
- ・油揚げ 小1枚 …熱湯をかけて油抜きし、3cmの短冊切り
- ・だし汁（しいたけの戻し汁とあわせて） 5カップ（1000cc）
- ・しょうゆ 大さじ2と1/2
- ・酒 大さじ1と1/2
- ・みりん 大さじ1
- ・塩 ひとつまみ
- ・片栗粉 小さじ2と1/2 …水 1/4カップを加え、水溶き片栗粉を作っておく

つくりかた

- ①なべにだし汁を入れ、野菜類を加えてやわらかく煮る。これに油揚げと豆麩を加え、しょうゆ・酒・みりん・塩で味をととのえる。
- ②うーめんと豆腐を入れて煮立て、水溶き片栗粉を加えてとろみがついたら火を止める。
- ③器に盛り付け、水気を切ったみょうがをのせる。

※おくずかけは、地域や家庭ごとに味付けや具が異なります。今回はなすを入れましたが、ぜひ、その時々季節の野菜やお好みの具を入れて作ってみて。

※だし汁+調味料の代わりにめんつゆを使うとお手軽に味付けができます。その際もししいたけの戻し汁は入れたほうが、うまみがアップします。

1人前の栄養価				
エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
271 kcal	10.0g	2.8g	48.9g	2.1g