

[納豆汁]

Yamagata Local Foods, 49

代表地区 全域

材料

- 納豆/1包
- 豆腐/1/2丁
- いもがら/2本
- 油揚げ/2枚
- コンニャク/1/2枚
- キノコ/適宜
- 山菜/適宜
- ダシ汁/5カップ
- 味噌/大さじ5
- ネギ/10cm
- セリ/少々

納豆を入れたら沸騰させず、
あつあつのうちに食べたい。



作り方

- ①納豆はすり鉢でよくする。
- ②豆腐、油揚げ、コンニャク、いもがらは1cmのさいの目切りにする。
- ③鍋にダシ汁を入れ、いもがらを煮る。
- ④いもがらが柔らかくなったらコンニャク、油揚げ、山菜などの具を入れる。
- ⑤最後に豆腐を入れ、味噌で味付けをする。味噌味はほんの少し濃い目にする。
- ⑥火を止め、すった納豆を溶かし入れる。
- ⑦煮立てないように火にかけ、沸騰直前に火を止める。
- ⑧刻みネギ、セリを添えて、あつあつを食べる。
- 納豆を入れてからは沸騰させないこと。
- 最上地域では、最後に煮立てて作り、温め直したものが美味とされている。

煮

大豆をわらつと(わらで作った筒)に詰め、こたつのわきなど暖かい所に一昼夜おいておくと納豆になります。

とろり、あつあつ、
ほかほかの納豆汁。

かつては各家庭で作られていました。この納豆をすつてみそ汁に溶かし入れ、とろみをつけた納豆汁は、身体をほかほか温めてくれます。具は豆腐、油揚げ、コンニャク、キノコや山菜などですが、欠かせないのが里芋の茎を干して作った「いもがら」です。