



エネルギー
115kcal
食塩相当量
1.4g
(1人分)

くじら汁

● 材料(4人分) ●

塩くじら	30g
小麦粉	大さじ1
丸なす	1個
玉ねぎ	1/2個
みょうが	2個
水	4カップ
煮干し	15g
酒	大さじ2
みそ	大さじ2と1/3

作り方

1. 鍋に分量の水と煮干しを入れ、30分程度おく。
2. 塩くじらは薄く切り、小麦粉をもみ込む。水で洗い流し、たっぷりのお湯で2～3回ゆでこぼす。
3. 丸なすは食べやすい大きさに切り、玉ねぎは薄切りにする。みょうがは千切りにする。
4. 1の鍋を中火にかけ、煮立ったらあくを取る。弱火にし、5～10分煮て、煮干しを取り出す。
5. 4に酒を加え、くじら、丸なす、玉ねぎを入れ、火を通す。
6. みそを溶き入れ、煮立つ直前に火を止める。お椀に盛り、みょうがを添える。

この料理に
ついて

- ・くじら汁は、新潟の厳しい夏の暑さに負けないためのスタミナ源として昔から食べられてきた新潟の夏の味です。塩蔵のくじらの脂身を使用した、こってりとした味わいが魅力です。
- ・くじら汁にはなすが欠かせません。なすの他、玉ねぎやじゃがいも、ねぎなども具材に用いられます。上・中越地域では、かんぴょうの材料であるユウガオも欠かせない材料の一つです。
- ・みそ仕立てが主流ですが、しょうゆ仕立てで作る場合もあります。