

ぬっぺい汁

岩手県
食の匠

岩手町

● 埜崎富江

[平成30年認定]

岩手町の沼宮内地域では、秋祭りで人が集まるときや、地域によっては、きのこが取れる時期になると、よく作られていた料理であり、料亭などでおもてなし料理としても振る舞われていました。県北・県央部では、だし汁に干し椎茸を用い、精進料理としても作られていた料理です。

とろろがかかった状態が「のっぺり」しており、「ぬるっと」「つるっと」するところから、この名前がついたと言われています。長芋のぬめりが、のどごしをよくし、豆腐を細く切ることで、食べやすく、何杯でもするすると食べられる汁物。長芋と大根おろしの汁をふわっとするぐらいに混ぜ合わせ、食べる直前にあつあつの汁にのせて、食べられています。

材料▶5人分

- ・ながいも …………… 200g
 - ・だいこん …………… 1/4本程度
(おろし汁にして120ml)
 - ・木綿豆腐 …………… 1丁
 - ・きのこ(ならたけ) …………… 140g
 - ・しょうゆ …………… 大さじ1
 - ・塩 …………… 小さじ1
- だし汁
- ・水 …………… 1,200ml
 - ・煮干し …………… 40g



●ポイント

- ・とろろのふわっと感、素材(豆腐や旬のきのこ、だいこん)の風味を活かした汁物となっているのが特徴である。
- ・すり鉢がある場合は、ながいもをすり鉢ですりおろすとなめらかになる。
- ・固めの豆腐を用い、豆腐はできるだけ細く切ること。水で軽くすすぐことで、豆腐がさらさらした状態になる。
- ・ながいもの水分が多い場合やだいこんの辛みが強い場合は、おろし汁を少なめに調整する。
- ・好みで、ねぎやとうがらし、のりなどをのせる。
- ・きのこは、天然のきのこ(ならたけ、しめじ、ムキタケ等)を使う。ムキタケの場合は、豆腐同様に細く切るとよい。
- ・精進料理として作る場合は、だし汁に干し椎茸を用いる。沸騰後は、表面がわずかにふつふつする程度に火力を落とし、焦げないように静かにへらでかき混ぜる。

作り方

- 1 水に煮干しを入れ、火にかけて、だし汁をつくる。
- 2 ながいもは皮をむき、おろし金ですりおろす。
- 3 皮をむいただいこんを別にすりおろし、おろし汁120mlをとりわける。
- 4 豆腐は、2~3mm程度の細切りにし、ざるにあけて、流水で軽くすすいでおく。
- 5 だし汁の中に、きのこを入れてひと煮たちしたら、豆腐を加え、塩としょうゆで味を整え、きのこ汁を作る。
- 6 すりおろしたながいもにだいこんのおろし汁を加え、泡だて器を使って、ふわっとするまでかき混ぜる。
- 7 5の汁を器に盛り、食べる直前に6をお玉1杯程度かけて、できあがり。