

# 1月21日（水）

きょうは、“せんべい汁”についてのお話です。

“せんべい汁”は、あおもりけんはちのへしゅうへん 青森県八戸市周辺の南部地方と呼ばれているところの郷土料理です。“せんべい汁”には、ふだん、みなさんがよく知っている草加せんべいのようなお煎餅ではなく、南部煎餅というお米ではなく小麦粉を原料にしたせんべい、「かたやき煎餅」を使用します。これを手で割ったものを、一般的に醤油ベースの鶏肉や豚肉のだし汁で、ごぼう、きのこ、ねぎなどの具材とともに煮立てます。せんべい汁には、野菜やきのこがたくさん使われているので、食物繊維やビタミン・ミネラルをたくさん摂ることができます。汁の最後の一滴までしっかり飲んで、栄養をきちんと摂るようにしましょう。