

## 宇都宮市の郷土料理

# かんぴょうの卵とじ汁 レシピ

栃木県の特産品であるかんぴょうを使ったみそ仕立ての卵とじ汁です。

かんぴょうは、ゆうがおの果実をひも状にむいて、乾燥させた食品です。

栃木県の気候、風土がゆうがおの栽培に適していることから、約300年前から栽培が始まり、今では全国一位の生産量を誇る栃木県の特産品となりました。

かんぴょうと卵の他、にんじんやほうれん草を加えて栄養豊富な汁物に仕上げました。

かんぴょうはどんな野菜とも相性がよいので、他の野菜に変えてもおいしく作れます。

### 【できあがり】



【材料】	1人分	4人分
かんぴょう（乾燥）	6g	24g
ねぎ	15g	60g（1本）
卵	20g	80g（1～2個）
にんじん	10g	40g（1/4本）
ほうれん草	10g	40g（1株）
かつお節	3g	12g
みそ	10g	40g（大さじ2）
水	150g	600cc

### 【作り方】

1. かんぴょうは洗って戻し※，1cmくらいの長さに切る。
2. ねぎは小口切り，にんじんはいちょう切り，ほうれん草は2cmに切る。
3. ほうれん草は下ゆでする。
4. かつお節でだしをとり，にんじん，かんぴょうを煮る。
5. だし汁で溶いたみそを加える。
6. 溶き卵を加える。
7. 最後にほうれん草，ねぎを入れる。

溶き卵を鍋に入れる際は，汁の温度を十分上げてから少しずつ流し入れると，ふわふわに仕上がるよ！

### ※【かんぴょうの戻し方】

- ①さっと水洗いし，軽くしぼる。
- ②塩少々をふりかけ，やわらかくなるまでよくもむ。
- ③塩を洗い流し，たっぷりのお湯でかんぴょうの色が少し透き通るまでゆでる。



給食で  
愉快だ  
宇都宮  
UTSUNOMIYA

本市の学校給食レシピを「クックパッド」で発信中。

アドレス <https://cookpad.com/kitchen/14312506>

QRコード（スマートフォン  
タブレット用）

