



鎌倉名刹 けんちん汁

お味噌汁でもお吸い物でもない。
鎌倉ゆかりの第3の汁もの！

精進料理として知られるけんちん汁は、野菜がたっぷり&意外とスパイシー。寒い冬におすすめです！

材料2人分

| | | | |
|-------------------------------|------|---------------------------------|-------|
| <input type="checkbox"/> 人参 | 50g | <input type="checkbox"/> だし汁 | 500ml |
| <input type="checkbox"/> 里芋 | 30g | <input type="checkbox"/> ごま油 | 10ml |
| <input type="checkbox"/> 大根 | 20g | <input type="checkbox"/> 醤油 | 15ml |
| <input type="checkbox"/> ごぼう | 15g | <input type="checkbox"/> 塩・こしょう | 少々 |
| <input type="checkbox"/> 木綿豆腐 | 100g | | |

※写真はカット野菜を使用

作り方

1. 人参と大根は皮をむいていちょう切りにする。里芋は皮をむき、ごぼうは泥を洗い落としてささがきしておく。
2. 木綿豆腐は水切りをしておく。
3. 鍋にごま油をしき、すべての野菜を炒める。
4. 野菜に火が通ったら豆腐をスプーンですくって入れ、だし汁で煮る。
5. 醤油、塩こしょうで味を整えて完成！



指導のポイント

- 市販のカット野菜を利用すると、より手軽にチャレンジすることができます。使える時間や調理の環境、子どもの発達段階に合わせて工夫しましょう。

MEMO



けんちん汁の発祥には諸説ありますが、ここで推したいのが鎌倉の建長寺で作られた「建長汁」がなまったという説。建長寺では700年以上も前から食されており、一説によると、ここで修業した僧侶が各地に伝えたと言います。

元が精進料理ということもあって動物性の食品は用いないものの、食べ応えがあるのは具材をふんだんに使うから。半端な野菜や落としてしまった豆腐を使ったという逸話は、SDGSにも通じるようで興味深いものです。



体験



きる

知識



神奈川

カテゴリ

スープ

調理時間

20
min

人数

4人〜

費用

¥ ¥ ¥

