

# 体も心も温まる北海道自慢の三平汁

| 考案者 | 浅野幾代さん (苫小牧市)



**【災害へのまなざし】** 起きてほしくないけれど、北海道で災害があった時のことを考えるならば、まずは防寒対策。そこで、体も心も温まる、北海道の食材をふんだんに使った汁物を、という観点から考えてみました。子どもからご年配の方まで楽しんでいただけるような、また、アレルギーのある食材も極力使わないものを考えてみました。

**【コメント】** おにぎりとの相性がよく、体も温まる。常温保存野菜と骨ごと食べられる缶詰を活用しているので、栄養価も高く、手早く調理できる。

材料	4人分	50人分	100人分
鮭水煮缶	1缶 (180g)	約12缶 (2.2kg)	25缶 (4.5kg)
昆布 (乾燥)	5cm×5cm (2g)	25g	50g
じゃがいも	2個ほど (250g)	25個 (3.1kg)	50個 (6.2kg)
大根	1/10本 (100g)	1本ほど (1.2kg)	2本ほど (2.5kg)
人参	1/10本 (20g)	1本ほど (250g)	2本ほど (500g)
長ねぎ	1/2本 (60g)	6本ほど (750g)	12本ほど (1.5kg)
甘酒 (缶)	1缶 (190g)	12缶ほど (2.3kg)	25缶 (4.7kg)
塩	小さじ1ほど (5g位)	大さじ4ほど (60g位)	大さじ8ほど (120g位)
飲料水	800ml	10リットル	20リットル

※甘酒は粉末を活用してもよい

## 作り方

- ①昆布は食べやすい大きさに切るか手で折る。
- ②鍋に飲料水、昆布を入れ、加熱する。
- ③じゃがいもは一口大に切り、大根、人参は半月切りかいちょう切りにする。長ねぎは、斜め薄切りにする。
- ④長ねぎ以外の野菜を全て鍋に入れ、加熱して煮込む。
- ⑤鮭水煮を鍋に入れる。
- ⑥野菜に火が通っていることを確認し、甘酒を入れる。
- ⑦長ねぎを入れ、味を見ながら、塩で味を調べ、火を止めてできあがり。

## 使用する調理器具

カセットコンロ、鍋、包丁、まな板

## 料理のコツ・ポイント

- 野菜を煮込むと、水分が蒸発して減るので、注意
- 野菜を薄く小さめに切ると、火が通りやすい
- 缶の種類により塩分量を最後に調整するとよい
- 野菜の皮は必ずしもむかなくてもよいが、じゃがいもの芽と皮の緑色になっている部分は取り除く

栄養価 (1人分)		脂質	4.0g
エネルギー	175kcal	炭水化物	22.8g
水分	320g※	食物繊維	2.0g
たんぱく質	11.8g	食塩相当量	1.6g

※水分は、2割蒸発するとして計算