



年取り汁



子ども 1 人分の栄養価

エネルギー	50kcal
タンパク質	4.5 g
脂質	1.1 g
塩分	0.6 g

下伊那地方では、お年取りの料理として食べられています。

◆材料 5人分

大根	90 g
里芋	100 g
豆腐	100 g
うす昆布	3 g
ごぼう	40 g
人参	30 g
しょう油	大さじ1
みりん	小さじ1/2
かつお節	15 g
だし昆布	5 g
水	900ml

※子どもの分量です。



年取り汁とは…?

大みそかの夜、お年取りの料理として食べられます。1年の健康など、無事に過ごせたことに感謝し、迎える新年も良い年であることを願うものです。

大みそかはお汁として、元旦はその汁の中にお餅を入れて雑煮として、2日はすり初めのとろろと一緒に、3日は赤いご飯（赤飯とは違う小豆のご飯）と一緒に食べます。

お正月に女性がゆっくりできるようにとの昔から伝わる料理です。

※諸説あります。



◆作り方

- ① 分量の水とかつお節・だし昆布でダシをとる。（顆粒だしを使用する場合は小さじ1から味をみながら試してみてください。）
- ② 里芋は皮をむき、塩をふりかけてからよくもみ、水で洗い流してぬめりを取り、厚めのいちょう切りにする。ごぼうはよく洗ってから皮をむき、半月切りにしてから水につけてあく抜きをする。うす昆布は水につけてから、長いようなら切る。豆腐はさいの目切り、人参と大根はいちょう切りにする。
- ③ ①に人参・大根・ごぼう・うす昆布を入れて煮て、柔らかくなったら里芋を入れて煮る。
- ④ 里芋が柔らかくなったら、調味料で味を調え、最後に豆腐を入れてひと煮立ちさせる。

