



# 伝統食材を使って

第78回 ほっこり鶏肉の粕汁

## 酒粕は昔から重宝されてきた副産物

古くから続いてきた酒造りは、平安時代には「延喜式※」という書物に残されています。酒造りの副産物である酒粕も、その頃から野菜や魚を長期保存するため、粕漬けの材料として重宝されていました。しかし、当時は搾る行程がなく、酒の底に溜まる沈殿物であったと考えられています。庶民用の酒の原料にも利用され、寒い冬には身体を温める目的で飲まれていたようです。

※平安時代中期の律令の施行細則

シーズン  
**新**

毎年好評の酒粕です

**1076** 冷蔵 次12月 回3回 黄桜酒造

酒粕 300g

風味の良い板状の酒粕です。温かい粕汁や甘酒などご利用ください。

賞味期間：5カ月



本体 **265**円  
(税込 286円)

### 材料 (2人分)

<b>264768</b> 産直 近江鶏皮なしむね	100g
大根	60g
人参	40g
<b>1089</b> 油あげ	20g
だし汁	400ml
<b>1076</b> 酒粕	40g
<b>1103</b> 九重味噌の白みそ	20g
塩	小さじ1/5
青ねぎ	10g

### 作り方

- 鶏肉はひと口大に切り、大根は厚めのいちよう切り、人参は薄めのいちよう切りにする。油あげは湯通しをして短冊切りにし、青ねぎは斜め細切りにする。
- 鍋にだし汁と大根、人参、油あげを入れて煮る。小さくちぎった酒粕を煮汁少々でふやかす。
- 野菜がやわらかくなったら鶏肉を入れ、色が変わったら酒粕と白みそ、塩を加えてひと煮立ちさせる。器に盛って青ねぎを散らす。

