

# 京野菜

## わくわくレシピ

No. 22 市民しんぶん北区版  
平成 24 年 2 月号に掲載

### サトイモと小豆のいとこ汁

#### ざいりょう

- ★サトイモ 200 g
- ★小豆 100 g
- ★カボチャ 150 g
- ★白味噌 大さじ 3
- ★だし醤油 大さじ 1

#### つくりかた

- ① 鍋にたっぷり目の水を入れ、洗った小豆を漬けておく。
- ② 20 分ほど小豆に水を吸わせたら、そのまま沸騰するまで茹でる。
- ③ 沸騰したらお湯を捨て、再度水 500cc を入れ、柔らかくなるまで茹でる。
- ④ カボチャは薄切りにし、サッと湯がいておく。
- ⑤ サトイモは皮をむき食べやすい大きさに切り、竹串が刺さる程度に下茹でしておく。
- ⑥ 鍋に 600cc の水と④⑤を入れ火にかけて、沸騰したら弱火にする。
- ⑦ ③の小豆をいれ、白味噌とだし醤油で味を整えたら出来上がり。

★いとこ汁は上賀茂地域の伝統行事サンヤレ祭には昔から作られています。なぜいとこ汁と呼ぶのかは諸説ありますが、上賀茂では、使われている野菜の種類が違うのに相性がいいことから、近親関係の「いとこ」に見立てたという説が伝わっています。

〈京野菜料理 ke-ko〉



#### 野菜のひとりごと

小豆は邪気を祓うなどお祝い事に用いられてきましたがその成分から漢方薬としても利用されてきました。サトイモも子孫繁栄の縁起物として正月料理などに用いられています。

