あずきのみそ汁

津地区

栄　養　価（１人当り）	
エネルギー（kcal）	79
たんぱく質（g）	4.7
脂質（g）	3.4
カルシウム（mg）	51
マグネシウム（mg）	36
鉄（mg）	1.3
亜鉛（mg）	0.5
レチノール活性当量（μg RAE）	104
ビタミン B_1（mg）	0.07
ビタミン B_2（mg）	0.03
ビタミン C（mg）	3
食物繊維（g）	2.4
食塩相当量（g）	1.3

食　品　名	１人当り分量（ｇ）
あずき（乾燥）＊[1]	5.0
にんじん	15.0
だいこん	15.0
さといも	10.0
油揚げ	6.0
だし用煮干し（A）	4.0
水（A）	200.0
赤みそ	10.0

調　理　法

① あずきは渋切りして、やわらかくなるまでゆでる。
　＊[1]ゆでた豆を使用する場合は乾燥豆重量の約２倍
② にんじん、だいこんはいちょう切りにする。
③ さといもは半月に切ってゆでこぼす。
④ 油揚げは短冊に切る。
⑤ Ａでだしをとり、②、③、④の順に加えて煮る。
⑥ ⑤がやわらかくなったら①を加えて赤みそを溶き入れる。

Memo

「あずきのみそ汁」は、津市で先祖の供養と家内安全を祈願する「お汁講」のときに、村中の人が集まって供します。

豆は、あずきのほか白みとり豆を使うこともあります。