

# 僧兵汁

# 菰野地区

## 栄 養 価 (1人当り)

エネルギー (kcal)	83
たんぱく質 (g)	5.0
脂質 (g)	3.7
カルシウム (mg)	39
マグネシウム (mg)	23
鉄 (mg)	0.8
亜鉛 (mg)	0.7
レチノール活性当量 (μg RAE)	39
ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	0.10
ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	0.05
ビタミンC (mg)	6
食物繊維 (g)	1.8
食塩相当量 (g)	1.2



食 品 名	1人当り分量 (g)	調 理 法
だいこん	10.0	① だいこん、にんじん、れんこんはいちょう切りにする。 ② ごぼうはさがき、ゆでたけのこは千切り、油揚げは短冊に切る。 ③ さといもは一口大に切ってゆでこぼす。 ④ にんにくはみじん切りにする。 ⑤ 葉ねぎは小口切りにする。 ⑥ 釜にAを沸かし、④と豚肉(2~3cm)を入れて煮る。 ⑦ ⑥に①、②、③を順に加えて煮る。 ⑧ ⑦がやわらかくなったらBを溶き入れ、⑤を加えてひと煮立ちさせる。
にんじん	5.0	
れんこん	5.0	
ごぼう	5.0	
ゆでたけのこ	10.0	
油揚げ	5.0	
さといも	10.0	
にんにく	0.3	
葉ねぎ	3.0	
豚かた肉薄切り	10.0	
水	150.0	
ガラスープの素		
赤みそ	5.0	
白みそ		

### Memo

「僧兵汁(鍋)」は、菰野町湯の山にある三岳寺で昔、修行をしていた僧兵たちが、武家政治の横暴に対抗して戦った折、スタミナ食として食べたとされています。イノシシや鹿、ヤマドリなどの肉に季節の野菜を入れたみそ仕立ての鍋料理で、現在でも旅館や、地元の祭りなどで食べられています。

地元では「僧兵みそ」(夏用)、「酒粕入り僧兵みそ」(冬用)が使用されています。

