

認定番号	269	氏名	埜崎 富江
料理名	ぬっぺい汁		
料理の紹介 (いわれ、特徴)	<p>岩手町の沼宮内地域では、秋祭りで人が集まるときや、きのこが取れる時期になると、よく作られていた料理であり、料亭などでおもてなし料理としても振る舞われていた。県北・県中部では、だし汁に干し椎茸を用い、精進料理としても作られていた。</p> <p>とろろがかかった状態が「のっぺり」しており、「ぬるっと」「つるっと」するところから、この名前がついたと言われている。長芋のぬめりが、のどごしをよくし、豆腐を細く切ることで、食べやすく、何杯でもすると食べられる汁物。長芋と大根おろしの汁をふわっとするぐらいに混ぜ合わせ、食べる直前にあつあつの汁にのせて食べる。</p>		
材料と分量 (5人分)	<p>長芋 200g 大根 1/4程度 (おろし汁にして120ml) 木綿豆腐 1丁 きのこ (ならたけ) 140g しょうゆ 大さじ1 (15ml) 塩 小さじ1 (5g)</p> <p>【だし汁】 水 1,200ml 煮干し 40g</p>		
作り方	<ol style="list-style-type: none"> 1. 水に煮干しを入れ、火にかけて、だし汁をつくる。 2. 長芋は皮をむき、おろし金ですりおろす。 3. 皮をむいた大根を別にすりおろし、おろし汁120mlをとりわけ。 4. 豆腐は、2～3mm程度の細切りにし、ざるにあけて、流水で軽くすすいでおく。 5. だし汁の中に、きのこを入れてひと煮たちしたら、豆腐を加え、塩としょうゆで味を整え、きのこ汁を作る。 6. すりおろした長芋に大根のおろし汁を加え、泡だて器を使って、ふわっとするまでかき混ぜる。 7. 5の汁を器に盛り、食べる直前に6をお玉1杯程度かけて、できあがり。 		
料理・技術のポイント及び工夫している点	<ul style="list-style-type: none"> ・とろろのふわっと感、素材（豆腐や旬のきのこ、大根）の風味を活かした汁物となっているのが特徴である。 ・すり鉢がある場合は、長芋をすり鉢ですりおろすとなめらかになる。 ・固めの豆腐を用い、豆腐はできるだけ細く切ること。水で軽くすすぐことで、豆腐がさらさらした状態になる。 ・長芋の水分が多い場合や大根の辛みが強い場合は、おろし汁を少なめに調整する。 ・好みで、ねぎやとうがらし、のりなどをのせる。 ・きのこは、天然のきのこ（ならたけ、しめじ、ムキタケ等）を使う。ムキタケの場合は、豆腐同様に細く切るとよい。 ・精進料理として作る場合は、だし汁に干し椎茸を用いる。 		