

※シャボン玉石鮎さんの『友の会だより』でまほろばの食材を使用したレシピをご紹介いただきました。

北海道の郷土料理

# ぬかにしんの三平汁

管理栄養士の資格を持つ古谷が挑戦します!



「旨みや酸味あふれるぬかにしんを季節の野菜と一緒に大鍋で煮ると朝昼晩と食べてもあきないほどおいしかったといいます」

ぬかにしんの塩分が少ないときは汁の味をみて塩を加えましょう

POINT



## 材料 (5人分)

- ・ぬかにしん…1尾
- ・じゃがいも…中2個
- ・にんじん…中1/3本
- ・大根…5cm
- ・ごぼう…1本
- ・長ねぎ…1/3本
- ・水…5カップ
- ・昆布…5cm

※ぬかにしん…にしんをぬか漬けにした保存食

## 作り方

- ①ぬかにしんは頭をとり除き、表面のぬかを洗い流し、2cm幅のぶつ切りにする。
- ②じゃがいもは乱切り、にんじん、大根はいちょう切りか半月切り、ごぼうはさがきにする。
- ③鍋に分量の水と昆布、②の野菜を入れ、火にかける。
- ④野菜類がやわらかくなったら、①のぬかにしんを加える。
- ⑤煮ているとぬかにしんの塩分が汁に出てくるので、ちょうどよい味になったら斜め薄切りにした長ねぎを入れて火を止める。



## 三平汁とは…

鮭やにしんなどの魚を塩漬けやぬか漬けにしたものを、野菜と一緒に煮込み、魚に染みている塩味のみを活かして作る郷土料理です。200年も前から食べられている料理だそうです。

## 古谷の豆知識

「にしん」などの青魚には、DHAやEPAが多く含まれていて、脳の動きを高め(記憶力・集中力UP)、血液をサラサラしてくれるので、積極的にとりましょう。そして実は、じゃがいもには、みかんに匹敵するほど、ビタミンCが豊富なんです。他の野菜との大きな違いは、ビタミンCがでんぷんに覆われていて、加熱しても壊れないところです。ビタミンCは熱に弱いので、加熱調理でしっかり摂取できるところが冬にはオススメです。



参考文献：(一社)日本調理科学会企画・編集  
「伝え継ぐ日本の家庭料理 汁もの」(農文協)

## 自然食の店まほろばさんの食材で作りました。



ぬかにしんは、米ぬかと食塩だけで、じっくり熟成させた昔ながらの製法で作られたものです。魚介類の仕入れは、より安全性が高い海域で、鮮度保持の化学物質などを使用していないものを仕入れるようにしています。

自然食の店まほろば大橋様



## 自然食の店まほろば

仕入れの基準は、「0-1テスト」(※)で合格したものに限り、生命力豊かな食材や自然とともに健康に生きるライフスタイルを実現するアイテムなども取り扱っています。そして、より良いものを見極めるノウハウを活かしてオリジナル商品の開発や、究極の質(生命力のあるもの)を求めて、直営農場を開設し、自家採取、露地栽培、完全無農薬、無化学肥料の野菜の生産も行っています。



北海道札幌市西区西野5条3丁目1-1 TEL/011-665-6624

※「0-1テスト」…医学分野だけに使われていた応用運動機能学や0-リングテストなどの筋力検査法を前身としたもので、健康を促進させる“生命力”ある品物を仕入れるための技術。