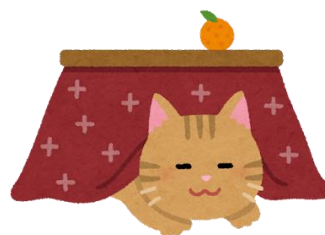




冬は「汁」で温まりましょう



汁は、だし汁を使って仕立てる汁と、貝の汁のようにだし汁を使わずに材料自体から旨味を引き出して仕立てる「うしお汁」に大別されます。

だし汁を使って仕立てる汁は、だし汁の良しあしが美味しさの決め手になります。一般的に、すまし汁にはカツオ節と昆布のだし汁、みそ汁には煮干しなどのだし汁、と使い分けますが、地方によっては特有のものを使うこともあります。かつては、カツオ節のみのだし汁は関東、カツオ節と昆布のだし汁は関西で使われることが多かったのですが、現在は関東でもカツオ節と昆布の合わせだしが一般的になってきました。きちんとだし汁を作って汁を仕立てるととても美味しいものですが、急いでいる時には大変です。そんな時には、市販のだしの素を使っても十分美味しくいただけます。いつもより汁の実の種類や分量を少し多くしてみましょう。実たくさん汁にすると、材料からも旨味成分などがしっかり出て、大変美味しくなります。

今月のお料理でご紹介した「のっぺい汁」は、のっぺ汁とも呼ばれ、冬になると各地で食べられる汁の一つで、江戸時代の文献にも度々登場します。入れる具材は各地により様々で、山陰では赤貝などの貝類を使う地域もあります。根菜をたっぷり入れ、片栗粉などでしっかりとろみをつけ、しょう油仕立ての汁にするのが一般的です。汁にとろみをつけると、冷めにくく、長時間温かい状態で食べることができます。寒い冬ならではの知恵ですね。

正月の汁、と言えば、「雑煮」です。古くは1589年の文献、「お湯殿の上の日記」という書物に「ほうそう」（烹雑、ほうぞう）として登場します。「烹」は煮る、と同じで、餅や野菜、海産物など様々な食材を入れて煮ることを意味します。また、江戸時代には「絵本江戸風俗往来」という書物の中で、「屠蘇（とそ）は汲まざるも、雑煮の調えなきはなし」つまり、正月にはお酒は無くても雑煮は必ず用意なくては、という意味で、おせち料理には欠かせないものでした。郷土色が最も強く残っている料理の一つで、東日本は角餅、西日本は丸餅を使うのが決まりです。東京では鶏肉と小松菜を使ってすまし汁仕立て、京都では八つ頭、大根、ゴボウを使って白みそ仕立てなど、地域によって具材も汁の味付けも大きく違います。温かい汁で体の中からしっかり温めて、寒い冬を元気に乗り越えましょう！

（参考文献：松本伸子著 「家庭料理の底力」 朝日新書）

