



# 八杯汁



一人当たり栄養価（小学校）：エネルギー78kcal/たんぱく質 4.6g/塩分 1.1g

## いわきの郷土料理「八杯汁」



八杯汁はいわき市でも古くから葬祭や法事のときに精進料理の一品として出されてきました。地域によっては「のっぺい汁」とも呼ばれています。水溶きでんぷんでとろみをつける汁が特徴で、特に冬場は参列者の冷えた体を温めてもらうためにふるまわれました。あまりにもおいしくて、たくさん（八杯）お代わりしてしまうことから「八杯汁」と名付けられたそうです。

### 材料(4人分)

- 里芋.....120g
- 板こんにゃく.....1/4枚
- にんじん.....中1/4本
- だいこん.....60g
- 長ねぎ.....1/4本
- ごぼう.....20g
- 生揚げ.....1/2枚
- 干しいたけ.....小4枚
- しょうゆ.....大さじ 1と1/2
- 酒.....小さじ 1
- 塩.....小さじ 1/2
- だし汁.....520cc
- でんぷん.....大さじ 1

(水の量は味を見て調節してください。)

### 作り方

1. 干しいたけは、水で戻し千切りにする。ごぼうはさがきにし、水にさらしておく。にんじん・だいこんはいちょう切り、里芋は一口大に、長ねぎは小口切りにする。板こんにゃくは短冊切りにして湯がいておく。生揚げは1cm幅の短冊切りにして油抜きをする。
2. 鍋にだし汁を入れ、しいたけ・ごぼう・にんじん・だいこん・里芋を入れ、あくを取りながら煮る。
3. 2の材料に火が通ったら、こんにゃく・生揚げを入れ、調味料で味をととのえる。
4. 水溶きでんぷんでとろみをつけ、最後に小口切りにした長ねぎを入れ、仕上げる。

※地域や家庭により、作り方・材料等は若干異なります。



### 【献立例】

かじきカツ献立：  
ごはん/牛乳/かじきカツ ソース  
ひじきの油炒め/八杯汁/

一食当たり栄養価（小学校）：

エネルギー 693kcal/たんぱく質 28.4g/ /塩分 2.7g

いわき市では、地元高校とのタイアップ食育事業として「かじきカツ給食」を実施しています。これは、福島県立いわき海星高等学校実習船「福島丸」で水揚げされた「かじき」を「かじきカツ」に加工して使用し、八杯汁との組み合わせで提供しています。

