

「会津の郷土食」

こづゆ



平坦地方を中心として、冠婚葬祭や祝い日の献立としてこづゆが必ず作られている。材料は、里芋、人参、細筍、干しいたけ、貝柱、系こんにゃく、ぎんなんなど（地域により材料は若干変わる）山や里の幸と、海の幸とを取り合わせた実たくさんのものをうす味にした膳料理である。

こづゆは、古く武家屋敷から地域に広まったといわれているが、祖母から母へ、母から子へと受け継がれてきた伝統の味であり、身欠きにしんの山椒漬けや、ぼうたら煮などと共に、材料の組合せや味つけに工夫されていることに大きな特徴があり、郷土食として代表的な存在でもある。

材 料	1人分量	【作 り 方】
干貝柱	2g	① 貝柱は軽く洗って、だし汁の中に入れて戻し、身を細かくほぐす。 ② きくらげ、豆麩は、水に浸して戻す。きくらげは石づきを取り、大きいものはちぎる。干しいたけはぬるま湯で戻し、薄いせん切りにする。豆麩は絞って水気を切る。 ③ 細筍は、小口切りにする。 ④ 里芋はひと口大に切ってさっとゆがく。人参はいちょう切りにする。系こんにゃくは茹でて3cm長さに切る。 ⑤ 絹さやは茹でて、ななめ細切りにする。 ⑥ 鍋に貝柱、里芋、人参、細筍、だし汁を加えて煮、沸騰してきたら、きくらげ、系こんにゃく、調味料を加えて、材料が柔らかくなるまで煮る。豆麩を加えてひと煮たちさせる。 ⑧ 碗に盛り、絹さやをちらす。
黒きくらげ(乾)	0.3g	
干しいたけ	1/4 枚	
豆麩	1g	
細筍	8g	
里芋	40g	
人参	10g	
系こんにゃく	10g	
かつおだし汁 (貝柱の戻し汁も合わせて)	80cc	
【青み】		
絹さや	1枚	
【調味料】		
しょうゆ	4g	
酒	3cc	
塩	0.2g	



☆こづゆは山の幸と海の幸が合わさり、うす味に仕上げます。

