

## 献立ひとくちメモ

7月1日(水)



たぬき汁のお話です。

たぬき汁とは、精進料理の一種で、たぬき（肉）がこんにゃくに化けたことに由来します。獣肉食が食べられない仏僧は、肉の代わりに凍ったこんにゃくを食べやすい大きさにちぎり、ごま油で炒めて味噌汁に入れたところ、肉と同じ食感であったことから精進料理として広まったとされています。

こんにゃくのほかに、大根、ごぼう、にんじん、ねぎ、大豆などたくさんの食材を使った具たくさん味噌汁です。冬の代表的な料理ですが、寒い梅雨の間に食べると体も心も温まるのでオススメです。