

献立ひとくちメモ

10月26日(月)



吉野汁のお話です。

吉野汁とは、すまし汁にくず粉を溶かし入れ、とろみをつけた汁物のことです。口当たりがよく冷めにくいのが特徴です。くず(葛)の主な生産地が奈良県吉野であるため、この名前が付けられました。くずとは、日本の山野に自生する野菜で、質の良いでんぷん(糖質)を多く含み、栄養価の高い食材です。現在、くずは高級食材のため、片栗粉(じゃがいもでんぷん)でとろみをつけることが多いです。

和菓子で、わらびもち、くずまんじゅう、くずきりなどがありますが、これらもくず粉から作られています。くずは、夏は和菓子、冬は汁物として活躍する万能食材です。