

棚倉町の伝統料理「おこと汁」

おこと汁は無病息災や五穀豊穡を祈り、12月8日と2月8日の事八日に作り食べられてきました。全国的におこと汁は作られていますが、棚倉町で作られてきたおこと汁は具材が多いことが特徴で、栄養素も豊富です。作る際にするめやかつお節で出汁を取るの、かつて棚倉藩が現在の茨城県北茨城市付近まで領地を広げていたため、海産物を手に入れやすかったからだといわれています。

おこと汁の作り方

【材料（4人前）】

・水	1ℓ
・昆布	10g
・かつお節	10g
A するめ	20g
（細切りにして一晩水で戻す。戻し汁は取っておく）	
A 大根	1/4 本
A 人参	1/3 本
A 里芋	4 個
A しいたけ	2 枚
A 芋がら	4 本（水で戻す）
A こんにゃく	1/2 枚
A 凍み豆腐	30g（水で戻す）
A ごぼう	1 本
・味噌	50g（好みに調整する）
・酒	大さじ 2
・小豆	50g（茹でて 2 倍くらいに戻す）
・万能ねぎ	適量

※A の具材は、するめ以外拍子切りにする。



- ① 昆布を水に一晩浸したものを中火にかけて沸騰する前（鍋の周りがふつふつするくらい）に昆布を取り出す。昆布を取り出した出汁を沸騰させ、沸騰してきたら火を止めてかつお節を入れ 1～2分ほど置く。
- ② かつお節が入った出汁をこし器にかけて出汁からかつお節を取り除く。
- ③ とった出汁に A の具材とするめの戻し汁を入れて強火にかける。沸騰してきたら酒を入れてさらに 5分ほど煮込む。
- ④ 5分経ったら味噌と小豆を入れて 1分煮込む。
- ⑤ 器に盛りつけたら万能ねぎを添える。

