

ぼっかけ汁



1人当たり

エネルギー	170kcal
たんぱく質	8.9g
脂質	11.1g
食塩相当量	1.3g
カルシウム	131g



材料（4人分）

鶏もも肉	40g
すり身	80g
厚揚げ	100g
ごぼう	60g
にんじん	75g
大根	60g
里芋	60g
小松菜	60g
板こんにゃく	60g
薄口しょう油	大さじ1と2/3
みりん	小さじ1
和風だしの素	小さじ1と1/2
水	1と3/4カップ



作り方

- ① 鶏肉は一口サイズに切る。
- ② 厚揚げは1cmの厚み、ごぼうはさがき、にんじんと大根はいちょう切り、里芋は一口サイズ、小松菜は2cm長さ、板こんにゃくは色紙切りにする。
- ③ 鍋に水と和風だしの素を入れて沸かし、肉、野菜を火が通りにくい順に入れる。
- ④ すり身をちぎり入れる。
- ⑤ 調味料を入れて味を調え、小松菜を入れる。



POINT

★ ぼっかけ汁は、貝だくさんのお汁です。温かいご飯に豪快にぶっかけて丼のようにして食べていたところから、この名が付けました。

ぼっかけ汁の話

農作業が忙しい時に作られていたのがこの料理です。

すり身やその時々に入りに野菜を入れて作り、ご飯さえあれば立派な昼食や夕食になります。今でいう手抜き料理ですが、すり身が入ったり野菜を下ごしらえしたりと手間はかかります。それでも手早く作っていた昔の人たちの手際よさに驚かされます。鍋ごと畑に持っていき、そこで大勢に振る舞い、食べていたそうです。

東予地方でも食べられています。地域によって鶏肉、貝など入れる具材が異なります。

また、団子汁のように小麦粉を使用した郷土料理も他の地域にも根付いています。腹持ちがよく特に冬場は体の芯から温まります。



一本松地域の地区紹介

広見は、一本松盆地の中央部に位置し、昔は湿田や沼地が多く、地名も「広い沼」に由来するものと考えられます。田植えの時には腰までつかるほどの湿田で、牛馬は使いづらく、米作りには大変苦勞をしていました。

そこで、広見地区の人びとは耕地整理を行うことにしました。工事中、米の収穫ができないことから工事に反対する人もいましたが丁寧に説得を続け、明治の終わりから大正時代にかけて大規模な耕地整理を実施し、きれいに区画された田んぼが広がるようになりました。そして現在、広見地区は農業の盛んな地区の一つになっています。

昭和30年代頃までは、田植え休み・麦踏み休み（寒い冬の時期に麦を踏むと強くなる）など、農作業で忙しい時期は休校となり、子どもたちも作業を手伝っていました。



耕地整理が完成した広見の水田