

(田町なでしこ会)

ビルマ汁の基本レシピ（4，5人前）

- *なす・・・大5～6本 *いんげん・・・10本 *ジャガイモ・・・中4個
- *人参・・・大1本 *玉ねぎ・・・中2個 *トマト（完熟）・・・中6（大4）個
- *豚ばら肉薄切り・・・300g *鷹の爪（お好み）・・・3～4本
- *サラダ油・・・大さじ2 *和風だし・・・大さじ2 *カレー粉・・・小さじ1
- *塩・・・大さじ1～2

- ① なすは筋状に皮を引き一口大に切って水にさらしておく。ジャガイモ、玉ネギ、人参は皮をむき一口大に切る。いんげんの筋を取り2～3等分に切り、バラ肉は一口大に切る。
- ② ①を釜に入れてひたひたの水を入れ、サラダ油、塩、和風だしを入れ、鷹の爪を半分にしちぎって入れ、油で炒めずに水から煮込む。あくが出てきたらきれいに取り。
- ③ 野菜が柔らかくなったなら最後にトマトを一口大の大きさにちぎって入れ、カレー粉を入れて一煮立ちする。
- ④ 野菜から水分が出るので、味をこまめに確認しながら塩を足して整える。

ビルマ汁とは？

益子町田町の「もおかや」店主飯塚洋さんのお父さん潤一さんが、太平洋戦争でビルマ（現ミャンマー）に出征し、戦地で食べたスープが忘れられず、帰国後再現して地域に広めた夏野菜を使った夏にかかせない健康食です！

真っ赤に熟したトマトや地元でとれたインゲン、ジャガイモ、ニンジン、ナスをぶつ切りにして煮込み、唐辛子で辛みを効かせカレー粉で風味を出します。

今では夏を乗り切るためにはかかせない！ご当地料理の一品です。