

〔郷土料理〕 兵庫県

ぼち汁

【材料】 中学生4人分

- ぼち（ふし麺） 乾燥 20g
- 鶏むね肉（こま切れ） 40g
- にんじん（千切り） 1/4本
- エリンギ（短冊切り） 1/2本
- かまぼこ（いちょう切り） 1/4本
- 小松菜（5cmカット） 1束
- 薄口しょうゆ 大さじ1
- 酒 小さじ1
- 塩 1つまみ
- かつお節 } だし汁をとる 適量
- 水 適量

【作り方】

- 鍋にだし汁を入れ、鶏肉、にんじんを加えて、あくを取りながらひと煮立ちさせる。
- 火が通ったら、エリンギ、かまぼこ、ぼちを加えて煮る。
- ③ 薄口しょうゆ、酒を加え、小松菜を入れてひと煮立ちさせる。
- ④ 塩で味を調える。

【完成品】



【栄養価】（中学生1人分）

- • 61 •
- たんぱく質 4.8 •

＜料理メモ＞

日本三大そうめん産地の1つ、兵庫県の郷土料理です。

（他は、奈良県・香川県（小豆島）です。）

「ぼち」とは、そうめんをつくるときに出来る切れ端のことで、他県では「節麺（ふしめん）」などとも呼ばれています。

三味線をひく時に使う「ぼち」に似た形から、この名前がついたと言われています。

【ぼち】



「ぼち」の代わりに「そうめん」を使うとセタ汁になります。

