

おみい (みそ雑炊)^{ぞうすい}



材料

材料	分量 (g)
冷やごはん	130
里芋 (半分に切る)	80
大根 (いちょう切り)	25
にんじん (いちょう切り)	8
素麺	15
小麦団子 (一口大にちぎる)	
小麦粉	35
水	20
淡色みそ	18
昆布だし	400



1人当たりの栄養量

エネルギー	739kcal
たんぱく質	15.9g
脂質	3.3g
カルシウム	81mg
鉄	2.63mg
ビタミンA	86 μgRE
ビタミンB1	0.58mg
ビタミンB2	0.10mg
ビタミンC	9mg
食物繊維	6.4g
食塩	3.1g
マグネシウム	92mg
亜鉛	3.0mg



下処理

- 素麺は長さを4等分に折って、水につける。
- 小麦粉を水で練って、小麦団子を作る。



作り方

- ①大根、にんじんはいちょうに切り、里芋は皮をむいて半分に切る。
- ②鍋にだし汁を入れ、大根、にんじん、里芋を煮る。
- ③やわらかくなったらごはん、素麺、小麦団子をちぎりながら入れる。
- ④薄いまそ汁程度に味をつける。



由来

冬の寒い時や体調の悪い時に食べる、体をあたため胃腸にやさしいおじやである。雑炊にみそを加えたみそ雑炊を「みそぞうす」または「おみそぞうす」といい、さらに「おみい」というようになった。

米、里芋、大根、にんじんなどの野菜、素麺、団子（小麦粉を練ったもの）を入れて薄いまそ味をつける。

季節によってかぼちゃやさつま芋を入れたり、生しいたけやしめじ、えのきだけなどの「きのこのおみい」を炊くこともある。

米を十分に食べられなかった時のお腹を膨らます食べ物というだけでなく、残りごはんのみそ汁を利用することもあり、農繁期の昼食や間食としても食べられていたことから、時間のない時にすべてを利用しておいしく食べる知恵と工夫が受け継がれてきたものである。

料理のふるさと

