



男性料理教室



調理師の資格を持つ広報委員の濱泰臣氏（泰心商事）のご協力のもと、講師を務められている男性料理教室でのレシピを紹介させていただくこの連載企画。濱委員は、自主防災会連合会会長を務めているのが縁で、この料理教室が母体となり炊き出し隊を結成されています。そこで、今回は昨年行われた炊き出し訓練時のメニューを紹介させていただきます。



益子のビルマ汁

出来上がり料理



材料（2人分）

完熟トマト	中3個
サンド豆	5本
人参	1/2本
豚バラ肉	150g
なす	3本
じゃが芋	中2個
タマネギ	中1個
鷹の爪	1～2本

サラダ油・和風だし・
カレー粉・塩



作り方



- 1) なすは筋状に皮を引き一口大に切って水にさらす。じゃが芋、玉ねぎ、人参は皮をむき一口大に切る。
- 2) サンド豆の筋を取り2～3等分に切り、豚バラ肉は一口大に切る。
- 3) 切った材料を鍋に入れてひたひたの水を入れる。サラダ油、塩、和風だし、鷹の爪（半分にしぎって中の種を出しておく）を入れ、油で炒めずに水から煮込む。
- 4) あくが出たらきれいに取り、野菜が柔らかくなったら最後にトマトを一口大の大きさにちぎって入れ、カレー粉を入れて煮る。
- 5) 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調える。

【ビルマ汁の生い立ち】

1945年、太平洋戦争で益子町からビルマ（現ミャンマー）へ出征された方が、戦地ビルマで食べたスープの味が忘れられず、当時の日本で手に入る材料で当時のビルマで食べた味を再現したのが始まりです。完熟のトマト、ナスやインゲン、地元のジャガイモやニンジンと和風だしで煮込み、カレー粉で風味づけしたスープです。