

郷土料理「孟宗汁」

孟宗汁（もうそうじる）は、「孟宗竹（もうそうちく）の筍（たけのこ）」を柔らかく茹で、酒粕と味噌で味付けした山形県庄内地方の郷土料理です。孟宗竹の筍は、日本などのアジアに多く生えている竹の一種の芽のことで、普段食べている筍の中で最もなじみがあり、市販されているもののほとんどはこの品種です。孟宗竹の筍の旬は、4月頃に九州から始まり北上し、東北の庄内地方の旬は5月初旬～中旬で、特に柔らかさと風味の高さで人気があります。

孟宗汁は、5月20日の「酒田まつり（山形県酒田市）」、5月25日の「鶴岡天神まつり（山形県鶴岡市）」でも、お祭りのごちそうとして欠かせません。

孟宗汁は、あく抜きした筍をふんだんに使い、だし汁と酒粕と味噌で味付けます。具材には厚揚げと生しいたけを使うことが多いですが、豚肉を入れることで味にコクと深みが出ます。わかめやあおさなどの海藻を入れると風味や彩りが増します。

筍には食物繊維が豊富で、発酵食品の酒粕と味噌との相性もよいため、おなかの調子が気になる方におすすめです。

