

滋味しみじみ、奥日野まるごと召し上がれ。

よばりよいや！

じゃぶ汁

大根、人参、里芋、ねぎなどの
地元の旬の野菜と、肉やきのこなど
たくさん食材を「じゃぶじゃぶ」煮込んだ、
その名も「じゃぶ汁」。
かつては、地域の行事や祭りなど、

「ハレの日」の郷土料理でした。
もう一度、それぞれの家庭の
「じゃぶ汁」の味を作ってみませんか？
材料はお好み次第、
オリジナルじゃぶに挑戦しよいや！

なんと、
まげななあ～。

旬の素材が
がいに入っちょーで！



ふるさとの恵みまるごと しみじみうまい「じゃぶ汁」の魅力

「じゃぶ汁」は、昔から地域の行事や祭りごとでふるまわれてきました。

材料は、その土地で収穫された旬の野菜のほか、飼っている鶏やウサギ、またはイノシシなどの肉を使う地域もあったようです。

仲間たちとの語らいに、家族だんらんの傍らに、かぐわしい湯気を立てた「じゃぶ汁」があったのでしよう。

「じゃぶ汁」の魅力のひとつは、余った野菜など、とにかく「あるもの」を使って誰でも作れるという素朴さです。味付けも自由。しょうゆ、味噌など、かつては家ごとの味があったといわれています。

もうひとつの魅力は、ここ奥日野の自然が育んだ素材が持つうまみ、滋養がまるごと味わえること。白ねぎ、大根、人参の甘み、里芋のコク、秋にはきのこの香りが食欲をそそります。

忘れられかけていた「じゃぶ汁文化」。どうぞ、地元産の材料をたっぷり使って、ふるさとの恵みを味わってみてください。

どえらい
簡単！

基本のじゃぶ汁レシピ

- ①旬の野菜やきのこ、肉（鶏など）を食べやすい大きさに切る。
- ②だし汁の中に、火が通りにくいものから順に入れて煮ていく。
※あらかじめ材料を油でさっと炒めても OK。
- ③じっくりと煮込み、食材のうまみを出す。
- ④しょうゆ・味噌などでお好みの味を付けて出来上がり。

**材料・味付けを工夫して、
我が家だけのオリジナルじゃぶを
作ってみましょう！**



これは便利！じゃぶ汁日野弁プチ講座（チラシ表参照）

※じゃぶ汁を食べるときに使ってみましょう。

よばりょいや…いただきます。
まげななぁ…おいしそうだなぁ。
がいに入っちゃー…たくさん入っている。

協力：「じゃぶ汁」復活&普及プロジェクト

発行：鳥取県日野町