35.ぶえん汁（佐伯市・県南地方）

県南の豊後水道沿岸に伝わる郷土料理。

獲れたての新鮮な魚で作る味噌汁のことで、漁の網に入っていた雑魚で作られていた。塩をしていない新鮮な魚を使うので“ぶえん（無塩）汁”という。

魚からだしが出るので、だしをとらないのに、とてもおいしい味噌汁である。民宿戸高の無塩汁は、とれとれの新鮮な魚と、麹から手作りの自家製白みそで作られる。みんながお代りをする絶品の無塩汁である。

制作協力：坪矢美奈さん、山田節子さん（佐伯市・民宿戸高）

【材料】５人分

・新鮮な魚	５～10尾
（アジ・小鯛・イワシ等）	
・白みそ	１５０g
・豆腐	半丁
・ねぎ	適宜
・水	５カップ
・酒	少々

①今日の魚は“ハンサコ”
うろこと内臓を取り、よく洗う。

②鍋にお湯を煮立たせる。

③魚を入れる。

④みそと酒で味を調える。

⑤豆腐を入れる。

⑥お椀によそい、小ねぎをちらして完成。