

ビルマ汁の基本レシピ

4～6人前分



- ナス …大5～6本・中8本
- いんげん …10本
- ジャガイモ (メークイン) …中4個
- ニンジン …大1本
- 玉ねぎ …中2個
- トマト(完熟)…中5(大3)個

- 豚ばら肉薄切り …300g
- 鷹の爪(お好み)…3～4本
- サラダ油 …大さじ1
- 和風だし …大さじ2
- カレー粉 …小さじ1～2
- 塩 …大さじ2～3



ナスは皮を縦に3～4ヶ所筋状にむき、大き目の輪切りにして水にさらす。ニンジンはいちょう切りにする。いんげんは、5cm くらいの長さに切る。玉ねぎとジャガイモは大き目に切る。バラ肉は5cm くらいに切る。



鍋に1の野菜と肉をばらしながら入れ、鷹の爪は半分にちぎって入れる。水を野菜が浸るくらいに入れる。サラダ油と塩を入れ、フタをして水から煮込む。(※油で炒めない) 煮いたらアクをとり、和風顆粒だしを入れて味を見る。(※例 / 濃いタン麺の味なら OK !)



野菜に火が通ったら、手でちぎったトマトを入れる。(※最初から入れない) カレー粉を入れる。(※味をこまめに確認しながら塩を足して味を調える) 一煮立ちさせたら出来上がり！(※グツグツ煮込まない)
★完熟トマトはちぎって冷凍ストックしておくとう便利です。



まずは、完成したビルマ汁を味わってみて下さい。その後、うどんやご飯を入れて食べたり、パンにつけて食べても美味しいです。



完成!



益子のビルマ汁®

Mashiko Local Food



ビルマ汁って??

70年以上前から益子町田町の「もおかや」さんで作り続け、昔からある益子の家庭料理です。ビルマ汁の由来は、もおかやさんの亭主飯塚さんのお父さん潤一さんが、太平洋戦争でビルマ(現ミャンマー)に出征し、戦地で食べたスープが忘れられず帰国後再現して地域に広めた夏野菜を使った夏にはかせない健康食なのです！ジャガイモ、ニンジン、ナスをぶつ切りにして煮込み、唐辛子で辛みを効かせカレー粉で風味を出します。今では夏を乗り切るためにかせない！地元のご当地料理の一品です。

ビルマ汁を お店のメニューに加えますか?

益子町商工会では、ビルマ汁をPRすべく、ビルマ汁をメニューに加えて頂ける飲食店を募集しております。様々なメディアでも紹介されているビルマ汁。取扱店舗には、商工会でもノボリ旗等を貸出し、広告ツールとさせていただきます。また、また、ホームページや紙媒体で取扱店舗のPRをさせていただいております。

(※ビルマ汁を販売するためには、田町なでしこ会と商工会が主催するビルマ汁講習会を受けて頂く必要があります。)



[ビルマ汁をネットで検索🔍]

ビルマ汁

検索



<http://www.mashiko-burma.com/>

[お問い合わせ]

益子町商工会

住所：栃木県芳賀郡益子町益子 2044-1

☎ 0285-72-2398 / ☎ 0285-72-5881

知ってっかい？ビルマ汁って。ずいぶん昔からある益子の家庭料理なんだと。とにかく良いんだと。何が？って・・・

「とりあえず、食ってみっけ？」
益子の

ビルマ汁®



ビルマ汁 取扱店マップ

※15 Gallery Cafe ふらっとは宇都宮の店舗となっています。





陶知庵

11:30~17:00(定休日:月~金(祝日、イベント時は営業))
住所: 益子町益子3053-2

無添加の和風だしを使用し、辛さも少し控えめで食べやすくしています。(7月~9月)

6 ☎ 0285-72-2386
FAX: 0285-72-6819



いろり茶屋

11:00~22:00(LO 20:00)
(定休日: 火曜日)
住所: 益子町益子3270

海老を使用し地元で採れた新鮮なトマトがたっぷり入ったビルマ汁です。
(7月1日~8月31日)

7 ☎ 0285-72-4230



そば処 炉庵

11:00~20:00
(定休日: 木曜日)
住所: 益子町益子3580-2
(ナビ用益子3508-2)

炉庵特製ビルマ汁をご賞味下さい。
(7月から8月)

8 ☎ 0285-70-1068
FAX: 0285-70-1069



創作料理 暁

17:30~22:00(LO21:30)
(定休日: 水曜日)
住所: 益子町大字益子4231

本来のレシピを元に、さらに美味しく進化したビルマ汁になりました。
(5月ぐらゐから9月ぐらゐまで)

9 ☎ 0285-81-6767
FAX: 0285-81-6767



アproz 益子

9:00~18:00
(定休日: 火曜日)
住所: 益子町境1167

団体ランチ予約時のみ屋台より提供
(6月~9月まで)

10 ☎ 0285-72-1166
FAX: 0285-72-1167



つかもと レストホール

9:00~15:30
(定休日: 火曜日)
住所: 益子町益子4264

レシピに基づいた正当な味を守ったビルマ汁です。
つかもとのビルマ汁をご賞味ください。
(4月27日~9月8日まで(土・日限定))

11 ☎ 0285-72-3223(代)
FAX: 0285-72-1139

Mashiko Local Food

益子のビルマ汁



益子町商工会がオススメする、ビルマ汁が食べられるお店をご紹介します!

お店それぞれの味があるので、ぜひ食べ歩きしてお楽しみください!



肉の田口

AM10:30~PM7:00
(定休日: 日曜日)
住所: 益子町益子944-9

冷凍パックになっていますのでお持ち帰りにどうぞご利用下さい。(7月~9月)

1 ☎ 0285-72-3135
FAX: 0285-72-3236



道の駅まじこ「きっちん・きみ」

9:00~18:00
(第2火曜定休)
住所: 益子町長堤2271

地元野菜で本来の味!!心を込めて作っています。道の駅まじこにて販売。
(4月~9月)

4 ☎ 0285-72-5530
FAX: 0285-72-5531



はあもにい (ヒジノワ内)

11:00~17:00(営業不定期のためホームページを参考にして下さい。)
住所: 益子町益子1665

夏野菜のおいしさをスープに!真っ赤なトマト、唐辛子、ちょびりカレー味(7月~9月)

2 ☎ 0285-81-7380



とんかつ ちとせ

11:00~20:30(中仕込時間有)(定休日:月曜夜・木曜定休)
住所: 益子町大字益子2666-1

良質の国産の豚肉を使用して、肉汁のうまみいっぱいボリュームのあるビルマ汁です。
(7月~8月)

3 ☎ 0285-72-3360
FAX: 0285-72-0017



手打ちそば うえの

11:00~19:00
(定休日:月曜日)
住所: 益子町城内坂114

ビルマ汁のうどん又はそば。温か冷し、つけ麺から選べます。
(6月から8月)

12 ☎ 0285-72-3355
FAX: 0285-72-3355



居酒屋 いわや

18:00~23:00
(定休日:日曜日)
住所: 益子町七井1732

鳥殻と豚骨スープを使った、こくのある味です。(6月19日から9月30日)

13 ☎ 0285-72-2952
FAX: 0285-85-5770



道の駅まじこ「ましこのごはん」

9:00~18:00
(ランチ 11:00~14:00)
(定休日:第2火曜日)
住所: 益子町長堤2271

地元やさいをたくさん!!今年も道の駅で提供しています。
7月中旬~(終了時期はお問い合わせください。)

5 ☎ 0285-72-5530
FAX: 0285-72-5531



Cafe まじこびと

11:00~16:00
ランチ:LO 14:30
ディナー:予約制18:00~21:00(1組限定4名様から)
(定休日:第1,3木曜、土曜日)
住所: 益子町上大羽496-1

益子で自家栽培した新鮮な夏野菜を朝採りして作るビルマ汁は野菜の旨みたっぷり、味も元祖の味を忠実に再現。ぜひご賞味下さい。(ビルマ汁イベント日~開催)

14 ☎ 0285-81-3081
FAX: 0285-81-3081



Gallery Cafe ふらっと

11:00~17:00(定休日:月~水曜日、土日は隔週で交互に休み)
住所: 宇都宮市細谷町430-4

自家栽培の野菜を利用してオリジナルのビルマ汁を提供します。
1年間通してご提供しています。

15 ☎ 028-689-8918
https://gallery-cafe-flat.amebaownd.com/