

資料

大好き愛知県！おいしいみそ汁を作ろう！

いろいろなみそを使ったみそ汁を作り、味わってみよう！

材料と分量 *水の量 一人 200 c c (じょうはつ分を含む)

*煮干しの分量は水の3%

*みそ 一人 12.5 g

*油あげ 7 g (1/3枚)

*ねぎ 5~15 g

必要な用具 *包丁 *まな板 *なべ *ざる *ボール *玉じゃくし *穴じゃくし

*穴じゃくしの代わりにあく取りを使用してもよい。

1 だしを準備する

(1) 煮干しの頭とはらわたを手で取り除き、大きい煮干しの場合はたてにさく。

(2) なべに分量の水を入れ、煮干しをつけておく。(20分くらい)



にぼしだよ！



頭とはらわたを取ります。



分量の水につけておきます。

2 下準備する

(1) 油あげは油ぬきをして、はば1 cmくらいのたんざく切りにする。



熱湯をかけます。



油ぬきをすると、味がしみこみや
すくなり、おいしくなるよ。



1人分は油あげ3分の1枚です。

(2) ねぎは洗って、小口切りにする。



長さをそろえてから切ろう。



小口切り

3 だしをとる

- (1) 1のなべを火にかける。
- (2) ふっとうしたら、中火にする。5分間にて、煮干しを取り出す。



中火で火をかけよう



煮干しを取り出します

4 材料をにる

油あげを入れてにる。

5 みそを加える

- (1) 器に分量のみそを入れ、だし汁でとく。(かたまりがないようにする)
- (2) なべに(1)のみそを入れて、にる。



みそをだし汁でとく

ポイント☆

みその風味を大切にするため、みそを入れたら、煮たてない。

八丁みそ豆知識・・・みそというものは煮つめれば煮つめるほど、せつかくの風味が落ちてしまうものですが「八丁みそ」は天然じょう造のため、風味の落ちが少なく、おいしくいただけます。

6 盛りつける 試食する

- (1) 玉じゃくしで軽くかき混ぜてから、わんに盛りつけ、ねぎを入れる。
- (2) 味わって食べる。



米みそ



麦みそ



豆みそ



八丁みそ

*ねぎは「吸い口」として使用している。

7 片付ける

なべや食器を洗い、ふきんでふき、元の場所へしまう。
台やガス台、調理台をきれいにふく。