

# 汁物



挑戦  
しよう!

## 一番だし汁のとり方

汁物を作るときは、しっかりした「だし」をとることで、塩分量を抑えて、おいしく仕上げることができます。

材料(2人前)	
○かつお節	10g
○昆布	1枚
○水	400cc



①濡らしたペーパータオルで昆布をサッと拭く。



②鍋に昆布と水を入れ、30分ほどおいてから、鍋を弱火にかける。



③昆布の周りに泡ができてきたら、沸騰直前で昆布を取り出す。



④万能こし器やペーパータオルでこす。



⑤ひと煮して火を止める。かつお節が沈むまでそのままおく。



⑥沸騰したらかつお節を加える。



完成!

## だしがらで絶品つくだ煮

### ●作り方

だしをとった後のだし昆布とかつお節は適宜に切り、鍋に入れてザラメ、本みりん、しょうゆ、酢を各大さじ1入れて炒り煮する。仕上げにかつお節3gと白ごま大さじ1を加えて出来上がり!



## そうめんのすまし汁

### ●材料(1人分)

- ・一番だし……………150ml
- ・ゆでそうめん……………1/5束
- ・えのきたけ……………1/6袋
- ・小ねぎ……………1/2本
- ・かまぼこ……………1/6本
- ・薄口しょうゆ……………小さじ1/3
- ・塩……………小さじ1/6
- ・地酒または清酒……………小さじ1/2
- ・トマト……………1切れ

調味料

POINT

★そうめんは2等分に折ってゆでると食べやすくなります。

### ●作り方

- ①鍋で一番だしを温め、根を3cm位切り落とし2等分にしたえのきだけを加えて調味料で味付けする。
- ②かまぼこは薄切りにしておく。ねぎは小口切りにする。
- ③お椀にそうめん、②を盛り、あつあつのだしを注ぐ。



## 沢煮椀

### ●材料(5~6人分)

- ・豚ばら肉……………80~100g
- ・塩……………小さじ1/3
- ・ゆで筍……………80~120g
- ・にんじん、うど……………各適宜
- ・ごぼう……………80g
- ・しいたけ……………2枚
- ・三つ葉または小ねぎ……………適宜
- ・片栗粉……………大さじ1
- ・水……………大さじ1
- ・一番だし……………5カップ
- ・薄口しょうゆ……………大さじ1
- ・酒、塩……………各少々
- ・三つ葉又はせり、菜の花……………適宜
- ・白こしょう……………適量

吸地

### ●作り方

- ①豚肉は2cm幅に切り、塩と酒をふって軽くもみ、熱湯でさっとゆでる。
- ②具の野菜はすべて千切りにする。アクのあるうどやごぼうは米のとぎ汁が酢水にさらす。
- ③鍋に吸地を合わせ三つ葉以外の材料を入れて一煮立ちさせてアクと脂をとり、煮て、Aの水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④お椀に具をもりつけて吸地を注ぎ、三つ葉をのせて白こしょうをふる。



## ごま風味けんちん汁

### ●材料(5~6人分)

- ・木綿豆腐……………1丁
- ・干しいたけ……………2枚
- ・にんじん……………1/2本
- ・オクラ……………50g
- ・ゆで蓮根……………50g
- ・ごぼう……………1/2本
- ・こんにゃく……………1/2枚
- ・サラダ油……………大さじ1と1/2
- ・だし汁……………6カップ
- <調味料>
- ・みりん・薄口しょうゆ……………各大さじ2
- ・塩……………小さじ1
- ・ねりごま……………大さじ1
- ・水溶き片栗粉……………大さじ4~5
- ・小ねぎ小口切り・おろししょうが……………適宜

### ●作り方

- ①豆腐は手で粗くほぐし、ザルに広げて水きりする。干しいたけはもどして薄切りにする。
- ②にんじんは3cmの細目の拍子木切り、ごぼうはさがきにささと酢水にさらす。オクラと蓮根は薄切り、こんにゃくは半分にして薄切りする。
- ③オクラ以外の具を油でさっと炒めてだし汁を加える。煮立ったらアクを取り、弱火にして蓋をしてやわらかくなるまで約10分煮てオクラを加える。
- ④調味料を加え、ひと煮立ちさせて水溶き片栗粉を加えてしょうが、ねぎを加える。

