

● 元気いっぱいみそ汁



夜須小学校 5年 高橋 大輝

材 料 4～5人分

豆腐……………半丁	みそ……………適量
トマト……………大1個	だし汁……………800cc
オクラ……………3～4本	
生わかめ……………30g	

作り方

- 1 材料を一口大に切る。
- 2 鍋にわかめ以外の材料とだし汁を入れて火にかける。
- 3 材料に火が通ったらみそで味を整える。わかめを最後に入れる。

トマトの皮はむかずにそのまま使います。
乾燥わかめを使ってもいいです。



小学5年生朝食づくり教室で作っている「みそ汁」です。
香南市特産のニラとさつまいもが入ってます。さつまいもが甘くておいしいです。



だし汁の とり方

『だし』は料理の基本です。料理の味付けとは違いますが、『だし』がきいていないと何だか味気なくなります。おいしい『だし』がとれていれば味付けが控えめでも満足できる優しい味付けができます。『だし』の取り方は様々です。基本をマスターして各家庭で『だし』の取り方を工夫してください。

☆煮干しだし

【煮干し25～35g 水4カップ(800cc)】

1. 煮干しは頭と内臓を除き、分量の水につける。しばらくおいて火にかけ、煮立ったら弱火で5分ほど煮て煮干しを取り出す。

※朝のみそ汁につかう時は、前日の夜からつけておくといいです。強い香りと味をもつだし汁がとれるので、みそ汁との相性が抜群です！



☆昆布だし

【昆布10～15g 水4カップ(800cc)】

1. 昆布に切り込みを入れて、分量の水につける。
2. しばらくおいて火にかけ、沸騰する前に取り出す。

強い存在感はないですが大抵の料理と合います。特に鍋などたくさんさんの食材でうまみが重なる時など、他のうまみを大いに引き立ててくれる「縁の下の力持ち」的だし汁です。



☆カツオだし

【かつお節15～20g 水4カップ(800cc)】

1. 鍋に分量の水を入れて火にかける。沸騰したらかつお節を入れる。
2. 弱火で1～2分ほど煮て、かつお節をこす。

かつお節の香り・うまみが活かせるすまし汁や茶碗蒸し、煮物などに向いています。



☆昆布とカツオの合わせだし

【昆布、かつお節は各8～15g(水に対して1～2%)
水4カップ(800cc)】

1. 水に昆布を入れてしばらく置いて火にかける。沸騰直前に取り出す。
2. ①にかつお節を入れて弱火で1～2分ほど煮て、かつお節をこす。

昆布とかつお節のうま味の相乗効果が増し、うま味の強い最高のだし汁がとれます。

※だし汁を取った後の煮干し・昆布・かつお節は捨てずに、砂糖・しょうゆで炒りつけて、ふりかけや佃煮にしましょう。