

ではみそ汁を作りましょう

みそ汁の要素は、具、だし、みそ。作り方のプロセスは2種類あります。

● a だしでみそを溶き、具を入れる。 ● b だしで具を煮て、みそを溶く。
まず、その実例をご覧ください。



椀に盛り付けてから、吸い口のねぎを豆腐など、あっさりとした具材には昆布とカツオのだしが向いています。

a みそを溶き、具を入れる

例 豆腐とわかめのみそ汁

すぐに火が通る具材は、だしにみそを溶き入れてから最後に加えます。豆腐、わかめ、湯葉、レタス、ねぎの薄い小口切りなどがそうです。別鍋で柔らかく下ゆでした具材の場合も扱いは同じです。

材料[4人分]

豆腐1/2丁／わかめ(戻して) 40g／だし カップ3 1/2／みそ 大さじ3／吸い口(ねぎの小口切り) 適宜



1 鍋にだしを入れて強火にかける。



2 煮立ったら弱火にして、みそを溶く。粒みその場合は、このようにみそ漉しを使うとよい。



3 豆腐は2cmの角切り、わかめは2cm角くらいのざく切りにし、みそ汁に入れる。小さいまな板を使い滑らせるように入れると崩れない。



4 豆腐が揺れて浮き上がり始める沸騰直前で火を止める。