

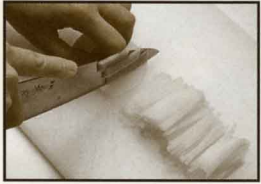
b 具を煮て・みそを溶く

例 大根と油揚げのみそ汁

ほとんどのみそ汁は、具材をだしで柔らかく煮てみそを溶くやり方です。具材が数種あり、硬さが違う場合は、時間差をつけて煮ます。だしの分量は、みそとの割合を示す都合上カップ3 1/2と表記していますが、煮ている間に蒸発しますから適宜足します。

材料[4人分]

大根 200g / 油揚げ 1枚 / だし カップ3 1/2 / みそ 大さじ3 / 吸い口(せり) 適宜



- ① 大根は千六本(細切り。P23参照)に切る。



- ② 油揚げは熱湯をかけて油抜きし、大根と同じくらいの細切りにする。



- ③ 鍋にだし、大根、油揚げを入れ、大根が柔らかくなるまで煮る。



- ④ 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。



- ⑤ 汁がグラツとくる沸騰直前で火を止める。

椀に盛り、刻んだ吸い口のせりを油揚げなどコクのある具材には、旨みの強い煮干しのだしが向いています。



● 温め直しは電子レンジで

みそ汁は温め直すと味が落ちます。これは再加熱で香りや風味がとんでしまうから。少しでも作りたてに近い状態で飲みたいとお考えなら、電子レンジで温めることをおすすめします。ガス火を使うよりずっとおいしいはずですよ。