

～＊～豚汁～＊～

<材料 4人分>

豚もも肉………40g

じゃが芋………小1個

もやし………60g

にんじん………40g

木綿豆腐………100g(1/4 丁)

玉葱………1/4個

ねぎ………2本

煮干し………10g

水………500cc(蒸発分を含む)

合わせ味噌………大さじ4

<作り方>

①煮干しでだしをとる。

②じゃが芋、にんじんはせん切りに切る。(じゃが芋の方が太目のせん切り)

③玉葱は5mm幅の短冊に切る。

④ねぎは小口切りに切る。

⑤木綿豆腐はサイコロに切る。

⑥もやしは、たっぷりの水にいれてゆでる。(もやしを水から下茹でしておく、細菌を減らし、時間が経ってもシャキシャキの歯ごたえが残ります。)

⑦だし汁を沸かし豚肉を入れ、アクをとる。

⑧固い野菜から順に入れる。

⑨野菜に火が通ったら豆腐を入れ、沸かす。

⑩下茹でしたもやしを入れる。

⑪みそを入れたボウルに、鍋からだし汁を少し取り、みそを溶いてから、鍋に入れる。

⑫ねぎを入れ、沸騰したらすぐ火を消す。

※豆腐やみそを入れてから、ぐつぐつ沸騰させていると、豆腐にすが入り、みそは風味が飛んでしまうので、火加減に気をつけてください。



煮干しのだしとりは、小学校5年生の家庭科で学習します。

==煮干しのだしの取り方==

- ①煮干しの頭とはらわたを手で取り除く。
- ②鍋に分量の水を入れ、煮干しをつけておく。(30分以上)
- ③鍋に火をかけ、沸騰したら火を弱める。
- ④香りがするまでしっかりとだしを取る。(約5分間)
- ⑤煮干しを取り出す。