

～＊～ 味噌汁(ナス) ～＊～

<材料 4人分>

厚揚げ……100g

玉ねぎ……80g

えのきだけ……40g

ナス……40g

にんじん……30g

乾燥わかめ……3g

葉ねぎ……30g

合わせ味噌……大さじ 3 と 1/2

赤味噌……大さじ 1/2

煮干し……15g

水……450cc



<作り方>

- ①鍋に入れた水に、腹わたを除いた煮干しを漬け込んでおき、火にかけ煮干しのだしをとる。
- ②厚揚げは、半分に切って短冊に切り、熱湯をかけ油抜きをする。
- ③ナスはいちょう5mmに切り、水にさらしておく。
- ④にんじんはいちょう4mm切りに切る。
- ⑤玉ねぎは4mm幅の短冊切りに切る。
- ⑥葉ねぎは4mmに切る。
- ⑦①のだし汁に玉ねぎ、にんじんを入れ煮る。
- ⑧次に厚揚げを入れ煮る。
- ⑨ナスを水から引き揚げ、⑧に入れる。
- ⑩鍋のだし汁を少し取り、味噌を溶いておく。
- ⑪⑩の味噌、わかめ、ねぎを入れてひと沸かしする。

(味噌を入れて沸騰させないでください。せっかくの味噌の風味が飛んでしまいます。)

※今日は、ナスが入った味噌汁でした。ナスが入ると水っぽくなるので、合わせ味噌に赤味噌を加えています。

ナスが入っていると、いつもよく食べる味噌汁でも食べ残し量は増えますが、今日はよく食べていました。

新居浜市産のナスで、紫色の濃いつやつやしたナスを農家さんが入れてくれました。

ナスの皮には、体の中をサビつかせるのを防ぐ働き(抗酸化作用)をもつアントシアニン系のナスニンという色素が含まれます。

サビとは、切ったリンゴが空気に触れて赤茶色に変色することと同じことです。人の体は、サビると老化が進んだり、生活習慣病やガンなどの病気になるリスクが高くなると言われています。

そんな話を放送で流したから、みんな食べてくれたのかな？

子どもたちは、よく放送を聞いてくれます。

自分の健康や食べ物にも、強い興味関心を持ってくれています。家の食事でも、好き嫌いせず野菜も食べてくださいね。