

おみそ汁



いりこだしのとり方 〔出来上がり量 約600ml〕

水 700ml
 だし用いりこ 12g (頭と腹を取っておくとえぐみや苦味が少ない)

- ① 鍋に分量の水を入れ
いりこを30分以上
つけておく。
- ② 火にかけて、
ふっとうしたら
中火で5分間煮る。

★コツ★
 あくをすくいなが
 ら煮ると臭みがで
 にくい。

- ③ いりこ(だしがら)を
取り除く。



切干し だいこんの おみそ汁



〔材料〕	1人分	4人分
切干しだいこん	5g	20g
南関あげ	1/8枚	1/2枚
だし汁	150ml	600ml
みそ	7g	28g
※あれば	こねぎ、乾燥わかめなど	



4人分の材料の目安
 (写真は太根160g)

- ① 切干しだいこんは、ボウルに
かぶるくらいの水をいれ、
もみ洗いし、水気を切って
から、ひたひたの水に20分程度
つけて戻し、食べやすい長さに
切る。
- ② 南関あげは、油ぬきせず、
食べやすい大きさに刻む。
- ③ だし汁で①をやわらかく
なるまで煮て、みそを
溶き入れる。
- ④ ②を加えて火を止め、
南関あげがしんなり
したらできあがり。



南関あげ・・・熊本の伝統食品のひとつ。日持ちしモチモチとした食感が特徴です。