

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
 (写真は大根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。