

しる みそ汁のつくりかた Let's make miso soup






「みそ」は、^{こうじ}麹という^{きん}菌 と ^{しお}塩 と ^{だいず}大豆で つくられています。^{こうじ}麹で ^{しょくひん}できた食品は、しょうゆや
^{にほんしゆ}日本酒などが ^{たいない}あり、体内の ^{ちよう}腸の ^{はたら}働きを ^{ちから}よくする力 ^{けんこう}があります。健康のために、みそ
^{しる}汁 をのみましょう！

だし…うまみを ^{だす}だすために、かつおぶし、^{こんぶ}昆布、^{にぼ}煮干し などを ^{つか}つかいます。だし の うま
みは、その^{しゆるい}種類によって、^{ちが}違います。^す好きな ^{だし}だしを ^{ひと}一つ えらびましょう。

だしは ^{みず}水から ^{いれ}いれます。^{ふつとう}沸騰は ^{させ}させません。^{かんたん}簡単な ^{かりゆう}顆粒タイプ(インスタント)も ^{あり}ありま
す。

だしは ^{たべる}食べる ^{ため}ための ^{もの}もの ではないので、^{つか}使った後に ^{あと}捨てても ^すいいですし、^{えいよう}栄養(カル
シウム)の ^{ため}ために ^{たべ}たべても ^{かま}かまいません。


だしのいろいろ…

	<p>かつおぶし…味噌汁の一般的なだしです。濃厚なうまみがあります。</p>
	<p>煮干し…小魚を干したものです。苦味があるので、頭とお腹をとると苦味がなくなります。</p>
	<p>昆布…海藻をほしたものです。さっぱりしたうまみがあります。</p>

顆粒だし(インスタント)…いろいろな具材を組み合わせて粉末にしたもの。忙しいときに便利です。

混合だし…かつおぶしと昆布の2種類をまぜて使うものや、他のだしとあわせるものをいいます。

みそ 味噌

	<p>みそ…日本の地方によって、赤みそ、白みそ、麦みそなどがあります。味が違いますので、好きなものを選びましょう。一般に大阪・京都などは白みそ、東京や東日本は赤みそです。みそは入れてから、沸騰させないようにしましょう。風味がなくなります。味噌汁おわん一杯で必要なみそは大きじ1杯と考えます。</p>
---	---

◆基本の味噌汁



ざいりょう ふたりぶん 材料 (2人分)

あぶらあげ	いちまい 一枚
たま 玉ねぎ	小さいもの1/2
みそ	おお 大さじ 2
だし	※ 煮干しなら 2.3ひき に ぼ
みず 水	350ml (おわん 二杯分) にはいぶん

- あぶらあげは 1cmくらい に きります。たま 玉ねぎ は 5mm幅の うす ぎ 薄切りに します。
- なべ みず 鍋に水、だし、たまねぎを 入れて ひ 火 を つけます。
- たま 玉ねぎが やわらかく なったら、あぶらあげを 入れます。みそを とかし ひ 火を とめ ます。
- おわんに 入れて、かんせい 完成です。

※準備 ; あぶらあげは お湯で ひょうめん 表面 を なが 流 します。よぶんな あぶらをとる ためで す。あぶら き 油を 気に しなければ、しなくてもいいです。

※だしは かなら みず 必ず、水から 入れます。

※みそを 入れたら、沸騰させないようにしましょう (風味が なくなります)

◆おすすめ の ざいりょう 材料

<small>とうふ</small> 豆腐 <small>なが</small> 長ねぎ	<small>とうふ</small> 豆腐 あぶらあげ
<small>とうふ</small> 豆腐 わかめ	ねぎ あぶらあげ
<small>だいこん</small> 大根	<small>かぶ</small> カブ
<small>こまつな</small> 小松菜	
わかめ	きのこ（えのき・しめじ・なめこ）
しじみ	あさり
なす	もやし
はくさい	キャベツ
じゃがいも	さつまいも
さといも	おくら わかめ
さやえんどう	<small>なっとう</small> 納豆

とんじる…ぶたにく 豚肉を油で あぶら いためた あと、ごぼう、にんじん、だいこん、さといも、こんにゃく、

ねぎ など お お 多くの ぐざい 具材を います。やさいが た たくさん た べられます。

すん で とこ ろ に よって、いろいろな ぐざい 具材が あ ります。

あさりや しじみなど かい 貝を つか 使うときは、貝から かい だしがでるので、かつおぶしなど の だ

しは つか いません。貝の くち 口が ひら 開いたことを かくにん 確認して、開いたものだけ た 食べましょう。

なべ 鍋に い 入れる じゅんばん 順番

土の なか 中に は 生えている やさい 野菜は、水から いれます 入れます。例) だいこん 大根、にんじん 人参、ゴボウ、イモのなかま

それ以外の いがい ものは、火を ひ 止める と 直前に ちよくぜん 入れましょう。例) れい 小松菜、わかめ、あぶらあげ、ねぎ、とうふ 豆腐

いろいろな ざいりょう 材料で あなたの おき お気に入りの いり みそ汁 しる を

つくりましょう！