良い香り!キノコのおみそ汁

材料(2人分)

- ・しめじ 1/2パック
- ・えのき 1/2パック
- ・お豆腐 1/4丁
- ・三つ葉 少々
- ・みそ 適量(大さじ2~3程度)
- ・昆布とかつおの一番だし 400cc





良い香り!キノコのおみそ汁

<u>作り方</u>



しめじとえのきの石づきを切り、グリルで焼く。



② お豆腐をサイコロ状に 切っておく。



③ 昆布とかつおの一番だしに①を入れて、 ひと沸かしする。



④ みそを溶く。

※昆布とかつおの一番だし400ccに対して、 みそ大さじ2~3程度



⑤ 最後に②を入れて、もうひと沸かしして、三つ葉を添えて完成。

〔ポイント〕

- □キノコ類は、焼き色がつくくらい焼くと香りが引き立ちます。
- □食材を入れる順番を 考えてみましょう!
 - ・キノコ類は、風味を生かすため、 早めに入れます。
 - ・みそを入れたあとは 煮込みすぎないように。
- □お好みで、 柚子(ゆず)や 山椒(さんしょう)を 入れても美味しいです。

とっておきレシピ!昆布とかつおの一番だし

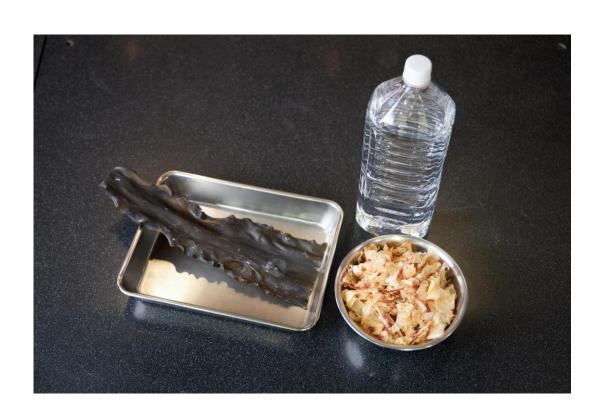


材料 (※約1500cc分)

・昆布 20g

・かつお節 30g

·水 1800cc



とっておきレシピ!昆布とかつおの一番だし

作り方 *時間や火加減はだしを取る量によって調整が必要です!





水に昆布を入れて30分おいておく。



温度を65°Cまで上げて、 弱火で10分ほどおく。



昆布を取り、沸騰するまで強火にする。 (昆布の臭みや水のカルキ臭さを抜くため)



沸騰したら差水をして、 温度を90°Cくらいにする。



かつお節を入れて、すぐ火を止め、 アクを丁寧に取り除く。



かつお節が沈みだしたら(約1分)手早くこす。

〔ポイント〕

□65°C

- ・細かい泡が底にできて、 弱火でぐつぐつしない程度
- →昆布が入った状態で 65°C以上にしないこと

□90°C

- ·沸騰(100℃)後、 差し水 (90cc程度) をすれば 90°Cになる。
- →すぐにかつお節を入れる。 かつお節が入った状態で 90°C以上にしないこと

[ポイント]

- □押したり絞ったりしない! 完全にしたたり落ちるまで 待ちましょう。
- □ご家庭では、ざるや クッキングペーパーを使いましょう。
 - 1番だしの完成!

