

# 良い香り！キノコのおみそ汁

できるから始まる  
楽しい食育

## 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

できるから始まる  
楽しい食育

## 作り方



① 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

できるから始まる  
楽しい食育

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

できるから始まる  
楽しい食育

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！



① 水に昆布を入れて30分おいておく。



② 温度を65°Cまで上げて、弱火で10分ほどおく。



③ 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)



④ 沸騰したら差水をして、温度を90°Cくらいにする。



⑤ かつお節を入れて、すぐ火を止め、アクを丁寧に取り除く。



⑥ 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°C)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〕

- 押しったり絞ったりしない！完全にし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。

⑦ 1番だしの完成！

