

なすのみそ汁



ざいりょう 材料：4人分

みず	720ml
にほ煮干し	20g
なす	1/2本
あぶらあ油揚げ	1/2枚
ばんのう万能ねぎ	2本
みそ味噌	おおお 大さじ3

1

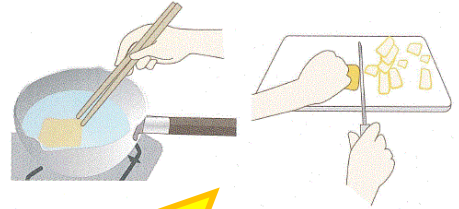
なべ 鍋に分量の水を入れ、煮干しを加えて、しばらくおきます。
(30分程度)

2

なすはヘタを取り、5mm幅の半月切りにし、水につけてアクを抜きます。

3

油揚げは油抜きし、5mm幅に切ります。



4

ばんのう 万能ねぎは、小口切りにします。

小口切り



5

なべ 鍋を火にかけて、ブクブク煮立ったら火を止め、煮干しを取り出します。

「油抜き」とは

- 油で揚げた食品の表面の油を取り除くことです。
- 油くさが抜け、味がしみてこみやすくなり、おいしく仕上がります。

6

ボウルにだし汁を少し取り出し、味噌を溶きます。

7

なべ 鍋にナスと油揚げをいれ、火が通ったら溶いた味噌を混ぜいれます。

8

万能ねぎを入れ、お椀に汁を注いで出来上がりです。

できあがり

こまつな 小松菜の白和え



ざいりょう にんぷん
材料：4人分

こまつな 小松菜	200g
もめん豆腐 もめん豆腐	140g
しろ 白ゴマ	大さじ3
みそ 味噌	大さじ2
さとう 砂糖	おお 大さじ2

1

もめん豆腐は沸騰したお湯にくぐらせ、水切りしておきます。

ゆとお
「湯通し」すると豆腐の余分な水分が抜けて、おいしい白和えが出来ます。

2

たっぷりのお湯に少量の塩を入れ、小松菜をサッと茹でます。水気を切り、3cm程度の長さに切っておきます。

3

すり鉢に白ゴマを入れ、ゴマをすりま



ゴマの香りがしてくるよ！

4

味噌と砂糖を加えてよく混ぜます。豆腐を入れすりつぶします。

これを和え衣
といます。

5

和え衣に小松菜を入れて和えたら出来上がりです。

できあがり

ゴマのすり方

- ①滑り止めを敷いた上にすり鉢をのせ、ゴマを入れます。
- ②利き手ですりこ木を握り、もう一方の手はすりこ木の上にのせます。
- ③すり鉢に沿って円を描くようにすりつぶします。

すり鉢が無いときは・・・

すりごまとビニール袋を使おう！

ビニール袋に湯通しした豆腐を入れて揉んで潰し、すりごまと味噌、砂糖を加えてよく混ぜます。【この時、味噌がよく混ぜるようしましょう】よく混ぜたら、茹でた野菜を和えます。



からいもでんぷん de わらび餅 もち

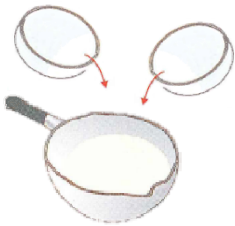


ざいりょう にんぷん
材料：4人分

からいもでんぷん粉	36 g
さとう糖	6 g
みず水	280cc
☆ きな粉	20 g
☆ 黒砂糖	12 g
☆ しお塩	少々

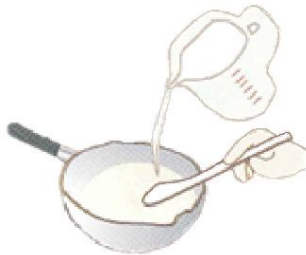
1

なべ 鍋に、からいもでんぷん粉とさとう糖を混ぜておきます。



2

①に水を少しずつ加え溶かします。



3

なべ 鍋に火をかけ、透明になるまで練ります。

4

火を止めて、鍋のまま常温で冷まします。

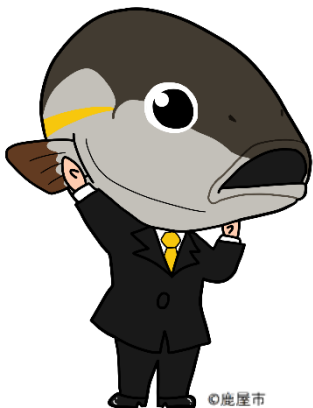
5

☆の材料を合わせます。

6

わらび餅が冷えたらへうですくって箸で切り、きな粉をまぶして出来上がりです。

できあがり



©鹿屋市

「でんぷん」は、さつまいも・じゃがいも・さといもなどのいもの仲間から取り出されるものです。いもを包丁で切って、しばらくすると包丁に白い粉のようなものがつきます。それが「でんぷん」なのです。

