



夏休みがそろそろおわる頃

みょうがととうふのみそ汁



みょうが

「花みょうが」「みょうがの子」ともよばれます。香りの成分には食欲を増進させる働きがあります。漢方では体を温める作用があるといわれています。

1. 材料 (つくりやすい分量)

みょうが	3, 4本
おくら	3, 4本
ミニヤッコ	1コ
みそ	適量
だし汁	400cc

2. 下準備

) 同じ大ききでうす切せん小口切りに
大たんに4つにどんと切る。

3. つくり方

① だし汁を鍋に入れ煮立て みょうが・おくらにさつと火を通し弱火にする。

② みそで味付けをし ^{どんと}とうふを入れて火を止める。

♪ 大たんぽ豆腐に ^{むしろ} ^{からあげ?} **ビックリ** しますが、この大ききでいいんです。味わいがあります。一度だまされてみて。

「みょうが」を食べると物忘れをするって言われていますが...

みょうがの出盛りは 気力・体力が低下する頃。そこで物忘れもじゃすくなることに由来しているらしいです。