



コスモスが風に揺れる頃

# とうふとなめこのみぞれ汁



## なめこ

なめこのヌルヌルは、粘膜を保護し風邪予防と疲労回復に役立ちます。だんだん寒くなってきたこの時期にピッタリです。

### 1. 材料 (つくりやすい分量)

- とうふ 75g
- なめこ 100g
- 大根 5cmほど
- 人参 5cmほど
- だし汁 500cc
- みそ 適量

### 2. 下準備

ミニやっこ1パック分 食べやすい大きさに切る

半分は短冊切りのこり 半分はおろす  
短冊切り



### 3. つくり方

- ① だし汁に短冊に切った大根・人参を入れてやわらかく煮る。
- ② ①になめこを入れひと煮立ちさせみそで調味し、最後にとうふと大根おろしを入れさっと火を通す。

\*「食の世界遺産」の検討委員でNHKの番組でも時々おみかけします。先日講演会がありました。



ロマニチックだね〜 日本人!

このレシピは「みぞれ汁」っておろしを入れた汁だね。他に「おろし煮」や「おろしおろし」もさぞある... 季節・天候と結びつけたレシピが多いです。四季がはっきりしていて俳句を詠む文化のある国だからこそです。

食 = 文化 茶道, 華道, 柔道, 剣道... 〇〇道につながるんだって和食は心で食わうって小泉武夫さんが言いました。深いお話に納得しました。こういう感性って次の世代にも残したいですね。