



田植えの頃 (猫の手もかりたいな)

けんちん風みそ汁



みそ

大豆にこうじと塩を加えて発酵させたものです。料理に味を付けるだけでなく、大豆同様栄養たっぷりです。しかも発酵食品なので消化吸収がよいです。

1. 材料 (つくりやすい分量)

- 大根 120g
- 人参 30g
- ごぼう 5センチ
- しめじ 30g
- とうふ 75g
- 豆乳 100cc
- みそ 適量
- だし汁 500cc

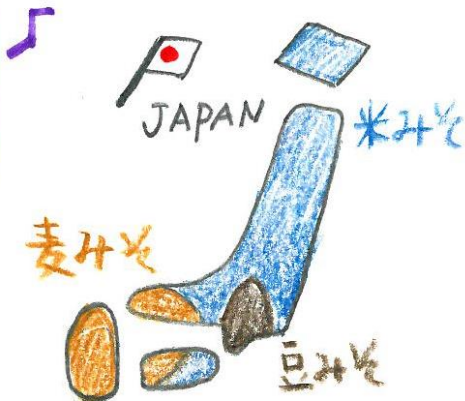
2. 下準備

- いちょう切り
- いちょう切り
- たて半分に切って短冊切り
- 石付きをとってほぐす
- ミニヤッコの1/2コ

他に入れる具は何でも
 里芋・小松菜・カブ・じゃが芋...
 冷蔵庫の整理も兼ねて
 豆乳でまろやかなやさしい味のみそ汁になりますよ。

3. つくり方

- 鍋にだし汁を入れて大根・人参・ごぼうを弱火でやわらかく煮る。
- ①にしめじを入れてみそで味付けをする。
- ②に豆乳を入れ、とうふを鍋にスプーンで小さめにすくって入れる。



〔みそ 地図〕

みそは「こうじ」によって大きく3つに分けられます。
 「米みそ」「豆みそ」「麦みそ」です。
 青森県の「津軽みそ」も宮城県の「仙台みそ」と同じ仲間になります。

みそは材料がシンプルなので自家製もむずがくないです。仕込みから食べられるまでワクワク感も味わえます。手作りのみそは美味しいよ♥
 手前みそでした。あしからず