

★ おいしいみそ汁の作り方



① だしをとる。

煮干が一般的ですが、かつおぶしのだしでもおいしいみそ汁ができます。煮干とこんぶというように、2つのだしを使うと相乗効果でさらにおいしいだしがとれます。

② みそしるの実を煮る。

火が通りにくい食材から先に煮ます。

③ みそをとき入れる。

米みそ・麦みそ・あわせみそなど全国各地にその土地のみそがあります。好みのみそを使ってください。みそをとくときは、火を止めると、香りが逃げず、おいしいみそ汁を作ることができます。

④ みそしるに火を入れる。

みそ汁は煮立つ直前が、一番みその風味が引き立つ時です。みそをとき入れたら、煮立つ直前で、火を止めましょう。くれぐれも、ふっとうさせないようにしましょう。風味がなくなってしまいます。

★ だしのとり方（水3カップ）

にぼしのだし



にぼし20g（15ひきぐらい）

にぼしの頭とはらわたを取って2つにさき、水と一緒になべに入れ、火にかける。表面に浮いてきたあくをとり、すんだ色のだしが取れたら火を消し、にぼしをあみじゃくしですくう。

かつおぶしのだし



かつおぶし 10g

水を入れたなべを火にかけ、ふっとうしたらかつおぶしを入れる。もう一度ふっとうしたら、箸で大きくかき混ぜ、火を消す。2、3分したら別のなべにふきんをしき、こす。

こんぶのだし



こんぶ10cm1枚

こんぶは、ふきんでざっと表面を拭く。水とこんぶをなべに入れて火にかける。このときなべにふたをしない。こんぶがふっふつとふき上がってきたら引き上げる。



おわんに入れた「みそ玉」にお湯をそそいで、簡単みそしるのでできあがり！

★みそ玉の作り方（みそ汁20杯分）

みそ玉の材料

みそ・・・300g
かつおぶし・・・10g
乾燥わかめ・・・10g
ねぎ（小口切り）・・・10本

みそ玉作り方

- ① 材料をすべてまぜあわせる。
 - ② 約20個に分けて、まるめる。
 - ③ 冷蔵庫（冷凍庫）で保存する。
- ★豆腐や電子レンジで加熱した野菜を加えてもOK！