

つみれ汁

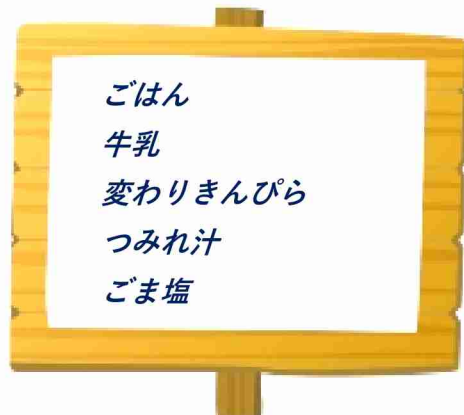


材料（4人分）

つ み れ	青魚（いわし・あじなど） のすり身	130 g
	しょうが	小さじ1
	みそ	小さじ1/3
	酒	小さじ1/3
	片栗粉	小さじ1
	木綿豆腐	1/3丁
	だいこん	100 g
	ねぎ	50 g
	わかめ（生）	10 g
	しょうゆ	小さじ2
塩	小さじ1/3	
酒	小さじ1/2	
だし汁	600cc	

作り方

- 1 だしをとる。（顆粒だしでもよい）
- 2 豆腐を角切りにする。
- 3 だいこんをいちょう切り、ねぎを小口切りにする。
- 4 しょうがをすりおろし、しぼって汁にする。（チューブでもよい）
- 5 わかめを食べやすい大きさ（2cm程度）に切る。（カットわかめでもよい。カットわかめはもどすと10倍に増えます）
- 6 青魚のすりみ・しょうが汁・みそ・酒・片栗粉を混ぜ合わせる（つみれ）。
- 7 だし汁を煮立て、つみれを一口大ずつ汁の中につみ入れる。
- 8 だいこんを入れ、アクを取りながら煮る。
- 9 煮えたら豆腐・調味料を入れ、ねぎを入れる。



★だしのとり方★

1. 鍋に3カップの水を入れ沸騰させる。
2. 火を弱め削り節（2袋）を入れ、1分ほど加熱する
3. 火を止め、削り節が沈んだらこす。