

Ban Sensei' s Miso Soup



材料

✓ だし（私は「ほんだし」を使っている）

✓ みそ（私は「かねこみそ」など安価な物を使っている）

✓ 具 ・豆腐（絹ごし）&ネギ

・わかめ&豆腐&/or あげ

・大根&里芋&あげ

・じゃがいも&玉ねぎ

・茄子&そうめん

・麩&わかめ&ネギ

・白菜&あげ

・しじみ（昆布だし、赤だしを使う）

・あさり（昆布だし）

・なめこ&豆腐&みつ葉（赤だしを使う）

・豚汁の場合（大根、人参、ゴボウ、里芋、豚バラ、豆腐、あげ、ネギ）

*季節の生シイタケ、みょうが、エンドウ、オクラなどを入れてもよい。

✓ みそ（私は「かねこみそ」など安価な物を使っている）

作り方

レシピはない！すべて目分量で。味見はしっかりと。沸騰したお湯にだしを適宜入れる。

- 1 具が「豆腐&ネギ」の場合、大きく薄く切った豆腐を先に入れ、温まったらネギを加える（ほとんど煮ない）。みそを加えてすぐに火を止める。

ポイント

材料にもよるが、具はあまりたくさん入れない方がよい。野菜やみそをグラグラ煮ないこと。

食べる前にさっと作る。みそは一口目は少し薄い位でよい。食べている間にちょうどよい味になる。

おむすびと同じで、みそや具が「息ができるように、ふわっとやさしく」作る。

やはり具は残り物ではなく、新鮮なものがおいしい。



★おまけ★ あきた（卵料理、卵焼きより簡単！）

我が家だけのレシピかもしれないが、祖母が大きな貝殻で作っていた。
おかずが何もない時に手軽に作って、腹ごしらえをすることが出来る。

材料

- ✓ たまご
- ✓ 砂糖
- ✓ 塩
- ✓ 醤油（隠し味）

作り方

- 1 フライパンに混ぜた材料を流し込み、スプーンなどでかき混ぜる。
半熟の状態です火から下ろし、ご飯にのせて食べる。卵焼きより甘めの方が美味しい。

