

呉 汁 ～ 1

○ 伝承料理のいわれ

昭和30年代以前、子供の頃、晩秋から冬にかけて材料の野菜が収穫時期であり、農繁期の合間をみては、身体が暖まる栄養食として、疲労回復の為、汁物として食べた記憶があります。

< 材 料 >	4人分
大豆	70g
だいこん	150g
にんじん	1/2本
さといも	3～5個
だし汁	5カップ
味噌	大さじ4杯強
サラダ油	大さじ1杯

< 作り方 >

- 1 大豆は一晩水につけて置く。
- 2 1の大豆をミキサーにかけて細かくする。それをすり鉢に入れて、すり棒でつぶすようにする。
- 3 だいこん、にんじんは銀杏切りにする。
- 4 鍋に油をしき、3の野菜を炒める。水を加えて野菜が柔らかくなるまで煮る。
- 5 2の大豆を加え、最後に味噌を入れて味を整え、一度沸騰させる。（風味が逃げない位）火を止めて出来上がり。

