

## 呉汁 ～ 2

### ○ 伝承料理のいわれ

大豆は優れたタンパク源として今でも沢山の料理に使われています。大豆料理の中で、この地域で作られてきたものに呉汁があります。栄養満点で、特に冬には体の芯から温まります。

### < 材 料 >

大豆	1合
水	1ℓ
なす	3個
みょうが	5～6個
だし汁	9カップ
みそ	190g

### < 作り方 >

- 1 大豆は水でよく洗い、一晩水に浸けておく。
- 2 浸けた大豆の水を切り、すり鉢に入れ、水を差しながら大豆粒が少なくなるまでよく摺る。（これを呉という）
- 3 なすは皮をむき、1cm位のさいの目に切って水に放し、あく抜きをする。
- 4 みょうがは薄切りにする。
- 5 だし汁になすを入れて煮立てて、2の呉を入れ、生臭さがなくなるまで煮る。
- 6 最後にもそとみょうがを入れて火を止めて出来上がり。

