

お吸い物



使用する物 (3~4人前)

- ・花かつお (国産)
- ・昆布
- ・水
- ・薄口醤油
- ・豆腐
- ・乾燥わかめ
- ・刻みねぎ

量

40g

20g

1,000ml

小さじ一杯

半丁

1~2g

適量

①



鍋に水1,000mlを入れて、表面を軽く拭いた昆布を入れて20分~30分程度置きます。水に戻すことで昆布の出汁がしっかりと取れます。その後弱火で昆布を煮出していきます。

②



鍋の底から気泡が浮いてくる、沸騰直前で火を止めて、昆布を取り除きます。沸騰させてしまうと昆布のぬめりが出てくるので、沸騰前というのがポイントです。

3



火を止めた状態で花かつおを静かに入れてください。出汁が濁ってしまう原因になるので、鰹節を入れたら触らないようにしましょう。10分程置いたら出汁がしっかりと取れていますので、ざるで濾して花かつおを取り除いたら出汁の完成です。

4



出汁が完成したら弱火で温めます。薄口醤油を入れて味を整えたら、豆腐を入れて3分程温めます。グラグラと煮立たせないように弱火で温めてください。

5



水で戻した乾燥わかめと刻みねぎをお好みの量入れたら完成です。具材はお好みで三つ葉や柚子皮を浮かべても美味しく出来ます。