

2.5 . なめこの味噌汁

庄内地方

材料	(5人分)
だし汁	5カップ
なめこ(笠だけ)	100g
味噌	大さじ3
大根	120g

用具

- おろし器
- 鍋
- 味噌こし器

作り方(準備)

- 茎付きのなめこは、ハサミで笠の部分を切り、洗ってざるに上げる。
- 大根はおろしておく。
だし汁を沸騰させる。
水洗いしたなめこを入れ、中火で煮こぼれない様に煮る。
味噌をこして入れる。
軽く煮立たせたら火を止める。
おろし大根の汁を軽く絞り に入れる。
好みにより、きざみネギを振り入れても良い。

ポイント

- なめこを入れたら煮こぼれないように注意する。
- 最後に大根おろしを入れるので味付けを少々濃くする良い。

おいしいなめこの茎の食べ方

茎は石突き(根元)をハサミで切る。
指で縦にさく。

水洗いしてざるにあけておく。

沸騰した湯に を入れ、ひと煮立ちさせ、ざるにあけて水気を切る。

フライパンに油を入れてなめこの茎、糸コンニャク、厚揚げ等を炒める。

砂糖、醤油で味付けする。

好みによりゴマ又は唐辛子等をふりかける。

サキサキとした歯触りの良いおかずができ、酒のつまみにも喜ばれる。

ポイント

- よく水気を切ってから味付けをする。

(鶴岡市 泉グループ)

五十嵐 克子