

【白菜なめこ汁 米味噌仕立て】

《材料》	4人分	備考
白菜	120 g	一口大
なめこ(水煮)	48 g	
油揚げ	20 g	短冊切り
水	647.04 g	だし汁
だし昆布	8.08 g	
花かつお(だし)	22.64 g	
米みそ(白)	32 g	



白菜なめこ汁 米味噌仕立て

《作り方》

- ① 沸騰した湯にだし昆布を加え、弱火にして 15 分程度煮る。
- ② 火を止め、だし昆布を取り出す。
- ③ ②に軽くほぐした花かつおを加えて強火にし、再沸騰させてアクが出てきたら 5 秒待ち、アクを除いてから火を止め、漉す。
- ④ 白菜は一口大に切る。なめこ(水煮)は汁気を切る。油揚げは湯通しして、短冊切りにする。
- ⑤ ③のだし汁を温めて白菜を加え、5分煮る。なめこ、油揚げを加えてひと煮たちしたら、味噌を溶き入れる。

《ポイント》

※だし昆布は、煮立たせず 98 度(ツツツ沸く)位を維持する程度の火加減で煮る。

- だし汁の作りやすい分量:下の表を参照(約 680ml 抽出できます。)

材料	分量
水	1,000ml
だし昆布	12.5g
花かつお	35g