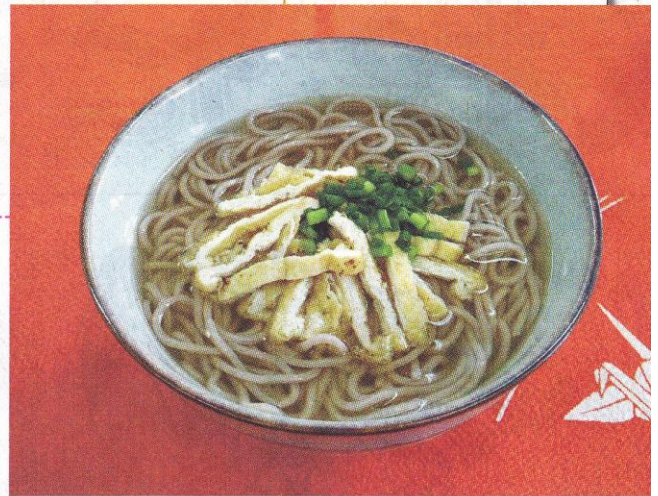




汁そば

材料 (4人分) そば(ゆで) 4玉、万能ネギ4本、油揚げ(薄揚げ) 1枚(100グラム)、だし汁(水9カップ、昆布10グラム、かつお節2カップ<20グラム>)、しょうゆ小さじ4、さとう大さじ2、塩大さじ1



つくり方



①なべに水を入れ、昆布をつけてしばらくおく。

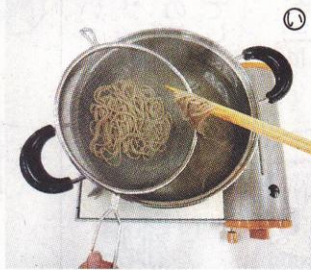
②昆布が水を吸って大きくなったなら、弱火でゆっくりと温め、昆布を取り出す。かつお節を入れてさっとひと煮立ちさせて火を止める。かつお節がしずんだら、網じゃくしでかつお節をすくろ。だし汁のできあがり。

③だし汁に、しょうゆとさとうと塩で味つけをする。

④ネギを、長さ5ミリくらいの小口切りにする。

⑤油揚げを焼いて=写真⑥

昆布とかつお節でだし汁



=から、細く切る。

⑥なべに湯をわかし、そばを入れてゆで、ざるに取る=写真⑦。

⑦そばを器に盛り、温かいだし汁をかけて、小口切りにしたネギと油揚げをのせる。

今日のポイント

長生き願って 具はさまざま

●そばのように細く長く長生きできるようにと、大みそかにそばを食べる習慣があります。そばの上に乗せる具はいろいろありますが、京都ではニシンの甘煮をのせます。天ぷらやかまぼこなど、好きなものをのせてもいいですね。

●油揚げは両端に菜ばしをさして、コンロで焼けば、うまくできます。

レシピ提供：キッズキッチンインストラクター 岡田 操、金森麻子、平岡美帆

キッズキッチン協会
子どもたちの調理を通して五感体験を全国的に推進しようと、2005年に設立されました。旬の食材や、行事食、地域の伝統食を積極的に取り入れています。