

にしんのみそ汁（試食のみ）

＜材料＞（4人分）

水	3 1/2 カップ
昆布	5g
生にしん	1 尾
大根（いちょう切り）	50g くらい
味噌	35g
長ねぎ（斜めうす切り）	1/4 本

＜作り方＞

1. 鍋に水と昆布を入れ 1 時間以上つけておく。
2. にしんはうろこ頭をとり、白子、数の子が入ったまま 4 等分位のぶつ切りにする。塩小さじ 1 をまぶししばらく置く（1 時間以上）。さっと洗いザルに上げ、水気をふく。
3. 1 に大根を入れ火にかける。煮立ってから弱火で 5 分ほど煮たら昆布を取り出す。
4. 3 ににしんを入れ再び煮立ったらあくをとり少し煮る。
5. 味噌を溶き入れ、長ねぎを入れて完成。

※大根の代わりにじゃがいもでもよい。