

●○学校給食フェア「オンライン料理教室」○●

第1回（初心者コース）

2022年3月6日
料理研究家 佐藤 彰子

季節の野菜たっぷりおみそ汁

材料（4人分）

人参・大根・菜の花・グリーンアスパラガス・きのこ類など合わせて200g

（お椀一杯に入る野菜の量をイメージして準備してみましょう）

麦みそ 40g

小葱 2本

だし：出来上がり3カップ

A（水3.5カップ 昆布6cm角1枚 いりこ10g）

⇒あらかじめ水の中に昆布とiriこをつけておく。



作り方

① 鍋にあらかじめAをいれて30分ほどおき、中火にかけ沸騰直前に昆布を取り出し、火を弱め2～3分煮出す。アミしゃくしてiriこを引き上げる。

（10～15分かけてだしをとる）

② 人参・大根は5mm厚さのイチョウ切り、菜の花・アスパラガスは3～4cm長さ、きのこ類は石づきをとって3cm長さに切り手でほぐす。小葱は小口に切る。

③ ①の中に火が通りにくい野菜（人参・大根）・きのこ類を入れ野菜が軟らかくなれば、麦みそを器の中でお玉1ぱい分のだしで溶いて鍋に戻し入れ、菜の花・アスパラを入れて1～2分火を通し、お椀によそい小葱をちらす。

●ポイント●

・火が通りにくい野菜からだしに入れて煮る。

人参・大根→きのこ類→菜の花・アスパラ→葱

・みそを溶き入れたら香りがとぶのであまりぐらぐら沸騰させない。

○必要な器具○

片手鍋1つ お玉1つ アミしゃくまたはザル1つ ボール1つ

みそを溶く器・スプーン各1つ まな板 包丁