

だしをとろう

昆布とかつお節のだし

みず 水 ……2と1/2カップ
 こんぶ 昆布 ……5cm×5cm
 かつお節 ……1カップ(10g)



1 鍋に水と昆布を入れ、20分くらいおいてから、弱火にかける。



2 泡がたったら、昆布をとり出し、かつお節を加え、5〜10秒煮て火を止める。



3 かつお節が沈むのを待って、こし器でこす。



4 完成!



煮干し(いりこ)のだし

みず 水 ……2と1/2カップ
 にぼし 煮干し(いりこ) ……1/4カップ(10g)



1 煮干しは頭とはらわたをとる。



2 鍋に水と煮干しを入れ、20分くらいおいてから弱火にかける。



3 泡がたってから2〜3分煮て、煮干しをとりだす。



みそ汁をつくろう

とうふとわかめのみそ汁

西区でとれる食材



ざいりょう 材料(2人分)

だし ……1と1/2カップ
 みそ ……大さじ1と小さじ1
 とうふ ……大さじ4
 乾燥カットわかめ ……大さじ1
 小ネギ ……1本



1 材料をはかる。
 小ネギをちぎる。

2 だしを火にかける。
 泡が立ったら、とうふを大さじですくいそつと入れる。

3 煮えたら、カットわかめを加える。

4 おたまでみそを溶く。

だしのとり方 →7ページ
 材料のはかり方 →5ページ

5 小ネギをパラパラとちらし、火を止める。長く火にかけないでね!

旬の野菜・きのこ類・肉・油あげなど、
 いろいろな具を入れて作ってみてね。

「旬」とは、その季節にたくさんとれる食べ物です。

グリーンアスパラガス
 菜の花 春キャベツ
 新たまねぎ 三つ葉
 たけのこ

はる
 春

なつ
 夏

かぼちゃ なす
 ピーマン トマト
 きゅうり えだ豆
 とうもろこし しそ

やさい しゆん
 野菜の旬

さつまいも さといも
 にんじん れんこん
 きのこ類

あき
 秋

ふゆ
 冬

ほうれん草 小松菜
 春菊 大根 かぶ
 白菜 深ねぎ