我が家のみそ汁レシピ



【材料】2人分

- 煮干し：15g
- みそ：35g
- 茗荷：2個
- かつお節：2g
- トマト：1個
- 梅干し：2粒（塩分8%がおすすめ）
- おろし生姜：適量
- 水：700cc

【作り方】

1. 煮干しは、頭と内臓を取り、身を割く。
2. フライパンに梅干しを入れ、片面を焼く。
3. 梅干しを裏返して焼き、1の煮干しも一緒に入れて空炒りする
4. 鍋に水を入れ沸かし、3の煮干しを入れて灰汁を取り、20分煮出す。
5. トマトは乱切り、茗荷は小口切りにする。
6. 4の煮干しを取り、トマトを入れる。
7. 火を止め味噌を溶かして、梅干し、鰹節、みょうがを添え、お好みでおろし生姜をプラスする。

【調理器具】

- 鍋　・くっつきにくい大きめのフライパン
- スプーン　・おたま　・菜箸　・アク取り　・ボウル

食べてにっこり、にぎってほっこり
おにぎりgood



おいしい「塩むすび」の作り方

パルシステム東京PLA/ごはんソムリエ

飯山容子

おいしくご飯を炊くコツ（炊飯器）

①正確に計量する
　計量カップで「すりきり」
②無洗米は研がないで
③できたら冷たい水で浸水
④水の分量は目の高さで確認
⑤炊けたらすぐにふたを開けてほぐす

※容量の8割ぐらいがおいしく炊けます（５合炊きなら４合）
※炊飯器の取り扱い説明書を確認

おいしい「塩むすび」の握り方

①炊きたてのごはんを茶碗に入れる

（１個分110gが目安　1合のお米で3個）

②両手を水で濡らし、指先3本に塩をつけ両手に広げる（およそ0.5g）

③茶碗のごはんを手のひらにのせ、両手でまとめる

④力を入れずに表面を固めるイメージで握る





おいしく握るポイント

＊ごはんは柔らかめより少しかためがおすすめ

＊炊きたてを握るのがおいしさのポイント

＊時間をおいて食べる場合は塩を多めに

＊ラップで包むときは粗熱が取れてから

＊海苔はおろし金で穴をあけると食べやすい

