

(1) 豚汁とほうれんそうのごまあえ



<豚汁>

○2人分の材料 ※作りたい人数分に応じて計算してね。

材料	分量	切り方
豚肉 (こま切れ)	70g くらい	
だいこん	50g くらい	いちよう切り
にんじん	25g くらい	いちよう切り
ごぼう	1/6 本	ささがき
油揚げ	1/2 枚	たんざく切り
ながねぎ	1/4 本	小口切り
水	300ml 程度	
みそ	30g	
油	4ml (小さじ1)	

○作り方

①だいこん、にんじん、ごぼう、ながねぎ、油揚げをそれぞれ切る。

留意点 ごぼうはたわしで洗い、ささがきにしたら、色が変わりやすいので水を入れたボウルに浸す。

②鍋に油を熱し、豚肉、だいこん、にんじん、ごぼうをいためる。(強火)

③材料に火が通ったら水を加え、沸騰直前にあくをとる。

留意点 水を入れたボウルとおたまを用意する。

④油揚げを入れる。沸騰が続く程度に10分煮る。(弱火)

⑤火を止めて、味をみながらみそを入れる。

⑥ながねぎを入れる。 **完成！！**



豆知識

汁物の塩分は、具が入らない状態で、みそ汁は1%、すまし汁は0.8~0.7%が良いとされています。みその塩分は種類によって様々ですが6~13%なので、みその量はおおよそ、水の1割くらいです。最後は味をみながらみそを加えるのがポイントです！



～作った感想～

野菜のうまみがおいしく感じられました。

汁物の具材は、色々と変えてみるのも良いと思います！

<ほうれんそうのごまあえ>

◎2人分の材料 ※作りたい人数分に応じて計算してね。

材料	分量
ほうれんそう	150 g
すりごま	10 g (大さじ2弱)
しょうゆ	10ml (小さじ2弱)
さとう	9 g (大さじ1)

◎作り方

- ①おけに水をはり、ほうれんそうをよく洗う。(土が付いている場合はしっかり取り除く)
 - ②鍋にたっぷりの水を入れ、お湯を沸かす。(沸騰が続く程度の火加減)
 - ③ほうれんそうを根の方から沸騰した湯に入れ葉までお湯に浸す。(めやすは1.5分～2分)
- 留意点** ほうれんそうの色がきれいな緑色になるように、たっぷりの水で短時間でゆでる。鍋にふたをしない。
- ④ゆであがったら水で冷やし、しぼり、水分を取る。
 - ⑤根元をそろえて、3～4 cmに切る。
 - ⑥すりごま、しょうゆ、さとうを混ぜ合わせ、水分をしっかりきったほうれんそうを箸であえる。 **完成!!**

留意点 浸透圧によって、水分が出てしまうので、ほうれんそうをあえるのは、食べる直前が良い。

豆知識

ほうれんそうが緑色なのは「クロロフィル」という物質が含まれているからです。この「クロロフィル」は、加熱や酸に対して不安定なので、きれいな緑色になるようにゆでるには、短時間で、ほうれんそうに含まれる酸を飛ばすためにふたをしないでゆでるのが良いと言われています。

ほうれんそうに含まれる、「シュウ酸」は、ゆでると取り除くことができますが、最近では生で食べられる品種が栽培され、「サラダほうれんそう」等の名前で販売されています。

