

87. 納豆汁（その1）

村山地方

材料	（5人分）
納豆	250g
芋がら（戻して）	100g
平こんにゃく	1/2枚
木綿豆腐	1/2丁
油揚げ	3枚
にんじん	50g
ごぼう	50g
セリ・乾燥した赤しその葉	少々
味噌	80g
だし汁	5カップ
しいたけ	適宜

用具

- すり鉢
- すり棒

作り方（準備）

- 納豆は丁寧にすりつぶしておく。
- 芋がらは熱いお湯でもみ洗いし、数分間湯に浸しておく。
- しいたけを5カップの水につけ、だし汁に使う。

芋がら、しいたけ、こんにゃく、豆腐、油揚げ、にんじん、ごぼう全部をさいの目に切る。

さいの目に切った材料をだし汁で柔らかくなるまで煮る。（約15分間）潰した納豆は のだし汁で薄めておく。

柔らかくなったら味噌と豆腐を入れて、火が通ったら の納豆を入れて出来上がり。

出来上がった納豆汁にセリのみじん切りと赤しその粉末を好みに合わせて適宜にふりかけて食べる。

ポイント

- 納豆を薄める時は少しずつ、だし汁を加えること。
- 納豆を入れてからは、沸騰させないこと。（風味がおちる）
- 熱い内に頂くと、より美味しい。

応用

- 干しいたけをいれてもよい。

粉末しそ葉の作り方

梅干しやしそ巻などに使い残ったしそ葉を使う。

しそを枝毎洗い、よく乾燥させる。乾いたら手でよくもんで粉末にし、缶に保存する。これをとろろ汁や納豆汁にふりかけて食べる。しその香りがし、とても美味しい。

（中山町 むつみ会）

石沢 テルヨ