

88. 納豆汁 (その2)

庄内地方

材料	(5人分)
豆腐	100g
納豆	40g
芋のくき (からとりの芋がら)	10g
ねぎ	1本
なめこ又はもだし	40g
味噌	40g
酒粕	大さじ3
だし汁	1/2カップ
酒	大さじ2
水	3と1/2カップ

用具

- すり鉢
- すりこぎ

作り方 (準備)

● 芋のくき (からとりの芋がら) はあらかじめ熱湯に入れ、蓋をして蒸らしておく。

すり鉢で納豆をよくつぶす。

に味噌と酒、酒粕を入れて、更によくつぶしてどろどろにする。

豆腐はさいの目切りにする。

ねぎは1cm長さに切る。(出来上がった汁にのせていただく時は、みじん切りにする。)

戻した芋がらは、1.5cmの長さに切る。

鍋に戻した芋がら、だし汁、水を入れて煮立たせ、なめこ芋がらを入れる。

すりつぶした納豆を加えて、味を調える。

豆腐とねぎを入れて、煮立つ直前に火を止める。

納豆汁のおいしさ

- 寒さの厳しい冬には、体の中から温まる納豆汁のおいしさは格別である。
- ストープにかけながら、熱い所を頂くのが楽しい。
- 子供からお年寄りまで誰にでも好まれる。
- 栄養面においても高く評価されている。

納豆汁の変わった食べ方

- 納豆の天ぷら -

- 納豆2包をあけ、唐辛子を少々ふる。
- ねぎ1本をみじん切りにする。
- 板かまぼこ80gをせん切りにする。
- 天ぷらの衣を作り、材料と一緒に入れ、さっと合わせ、大さじですくって、油で揚げる。

(三川町 みずほ会)

佐藤 栄子