

◎材料4人分

◎三つ葉 4本

◎ゆでた. たけのこ 穂先部分 8等分

◎だし汁 (1番出汁) 600ml (1×150ml)

◎うすくちしょうゆ 小さじ 1/2

◎塩 小さじ 2/3

◎麩 8コ

・作り方

1. 麩は. 水で戻し. 水気を切っておく  
三つ葉は. 茎が長い物を4本用意し  
熱湯で10秒ほど. ゆで冷水につけて  
冷ます. 結び三つ葉を作っておく  
(結び三つ葉とは. 茎の部分と軽く半分におり)  
結び:

2. だし汁を鍋に沸かし. たけのこと麩を加えて  
温め. うすくちしょうゆと塩を加え調味する  
お椀に注ぎ. 結び三つ葉を盛る

◎一番だしのとり方

材料. ・水 1リットル ・昆布 10グラム  
・花かつお 40グラム

1. 水 1リットルを鍋に入れて. 昆布を浸す  
(冬は1時間半ほど. 夏は20分ほど)

2. ①を火にかけ. 鍋の内側にふっふっつと泡が湧いてきたら  
昆布を引きとげる.

3. ②に花かつおを入れて1分ほど浸す.

4. ボウルにザルを置き. その上にキッチンペーパーをしいて  
だしを注ぎいれて. だしをとる

# 三つ葉 とたけのこ のお吸い物

