

◎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、茎の部分を軽く半分におり、
結ぶ)

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とな泡が湧いてきたら
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

