

豚汁



和風

ねらい 具だくさんのみそ汁の作り方

エネルギー ● 138kcal
たんぱく質 ● 7.9g
脂質 ● 7.4g
塩分 ● 2.2g
繊維量 ● 2.7g

難易度



30 min.

材 料	1人分	4人分
だし汁	200mL	800mL
豚肉	20g	80g
大根	15g	60g
にんじん	10g	(1/4本) 40g
こんにゃく	15g	(1/4枚) 60g
里いも	15g	60g
ごぼう	10g	40g
ねぎ	10g	(1/3本) 40g
みそ	15g	60g
しょうゆ	少々	適量
七味とうがらし	適量	適量
サラダ油	5~7mL	20~25mL

⇒かつお節 3g(1人分)



豚汁

豚肉に、大根やにんじん、ごぼう、里いも、こんにゃくなどを取り合わせて作る汁。鹿児島県の郷土料理「さつま汁」(→p.40)を家庭向きにしたものである。

1 下準備をする

- 豚肉は一口大に切る。
- 大根は、皮をむいていちょう切りにする。
- にんじんは、皮をむいていちょう切りにする。
- こんにゃくはスプーンで一口大にちぎり、熱湯で5分ゆでて水気をきっておく。



Point ●こんにゃくは、スプーンや手でちぎると表面積が広くなり、味がしみこみやすくなる。

- 里いもはたわしでこすり、皮をむいて半月切りにする。沸騰した湯でさっとゆで、塩でもんでぬめりを取った後、水洗いしでざるにあげる。
- ごぼうは泥をたわしで落とし、小口切りにし、水につけてあくを抜く。
- ねぎは小口切りにする。



Point ●ごぼうは、皮にうまみがあるので、たわしできれいにこすり洗いするか、包丁の背で薄く皮をこそげ取る。

2 煮る~盛りつけ

- なべにサラダ油を熱する。
- 豚肉、ごぼう、こんにゃく、にんじん、大根の順に入れて炒める。
- 火が通ったら、だし汁を加え、里いもを入れる。
- 里いもが軟らかくなるまで、浮いているあくを取りながら弱火で煮る。
- 味噌を汁の一部で溶いてから加える。
- しょうゆ1, 2滴(一人分)を加えて味をととのえる。ねぎを入れて火を止める。
- 椀に盛り、好みで七味とうがらしを添える。



応用 いろいろな具を入れてみよう!

<みそ汁の具として相性がよいもの>

かぶ+かぶの葉



豆腐+わかめ



じゃがいも
+玉ねぎ

その他、あさり+ねぎ、じゃがいも+ねぎ、きのこ+豆腐 など

<吸い物の椀種に向いているもの>

しめじ+豆腐+春菊



鶏だんご+しいたけ+ねぎ



はまぐり+みつば+ゆば

その他、卵+ふ+みつば、はんぺん+みつば など