おてしょ便り

17号

当店が天保二年（一八三一年）創業以来百七十九年になりますが、その間時代は大きく激しく変化して来ました。「和」の持つ意味として様式から日本人の心の癒し、安らぎを表わす言葉になり、ていねいに毎日を暮らす生活の基本を示すようになりました。そんな中、和食の一つ「味噌汁」の基本としてのだしの取り方をあらためてご紹介させていただきます。

＊かつおぶしと昆布だしの取り方（2人分）

① 鍋に水2カップに昆布5cmを入れて30～40分ひやかしておきます。
② 鍋を火にかけ沸騰直前に昆布を取り出す。
③ 煮立っている中にかつおぶし20gを加える
④ 再び沸騰したらすぐ火を止め、かつおぶしが沈んだらキッチンペーパーなどでこす。
（手つきのザルを利用するのも便利です）

＊煮干しと昆布だしの取り方（2人分）

① 煮干しは苦味が出ないように頭と腹わたを取り除きます。大きい場合は2つに割ります。
② 鍋に水2カップ、煮干し10g、昆布5cmを入れて30～40分つけてから火にかけ沸騰直前に昆布だけを取り出す。
③ 沸騰したら火を弱めアクを除きながら5分間煮、出し、キッチンペーパーなどでこす。

味噌汁をうまく利用しましょう

取り過ぎると高血圧症や心臓病などを悪化させる原因になってしまう食塩。最近は減塩ブームで塩分の多い食品を避ける人が増えているようです。食塩は体に必要なミネラルです。少なすぎても食欲不振や倦怠感などの症状が出やすくなってしまいます。特にたくさんの汗をかく夏には、夏バテを起こしやすくなります。適度な塩分が大切になります。

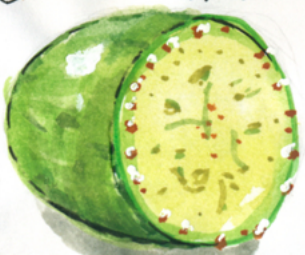
――全国味噌工業協同組合資料より――

新潟・夏の郷土料理「くじら汁」

材料（2人分）

- 塩くじら（油身）---40～50g
- 夕顔-------150g
- だし汁------2カップ
- 味噌（田舎味噌）--いつもの量
- みょうが-----少々

① 塩くじらは3mm幅で短冊に切ります。（黒い皮が気になる場合は切り落とします。）
② 夕顔は皮をむいて綿を取り除き5mm厚さの短冊に切る。
③ 沸騰したお湯でくじらをさっとゆがき臭みを抜きざるに取ります。
④ 鍋にだし汁を沸かし、くじらと夕顔を入れて夕顔がやわらかくなったら味噌を溶きながら入れます。
⑤ 煮えばなに刻みみょうがを入れて出来上がりをどうぞ。

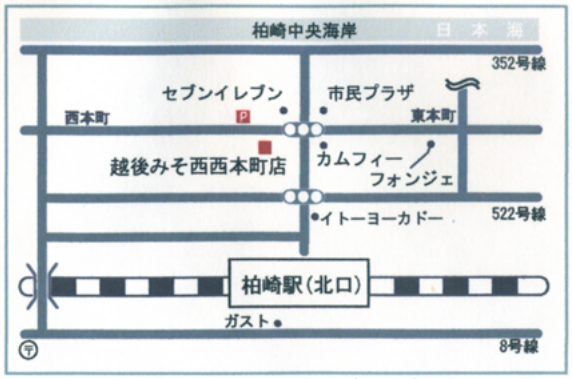


N.

『えとせとら』

～みそ屋かりんのひとり言～

暑さが増して熱い食べ物は食べたくなくなってくるのに、味噌汁は飲むとどうもほっとして落ちつくのは、日本人だからでしょうか？
味噌汁は一年を通してある食ですが、一番季節を感じる食べものだと私は思っています。飲んだ時、みょうがや夕顔が頬をのぞかせると、「夏だなあ～」といった具合に。
そして、きのこがたくさん入った味噌汁を飲むころ、季節の移り変わりをまた感じるのかもしれませんね。



【発行元】越後みそ西　西本町店
〒945-0066　新潟県柏崎市西本町1-3-21
TEL　0800-800-3024（通話無料）
TEL/FAX　0257-21-0039
e-mail shop@echigomiso.net　http://www.echigomiso.net/