

→ ごじる



材料(4人分)

木綿豆腐	100g
大根	80g
豆乳	60g
水煮大豆	60g
ごぼう	60g
ねぎ	40g
にんじん	40g
あわせみそ	36g 大さじ2
酒	8g 小さじ1と1/2
むろ削り	16g

→ 作り方

1. むろ削りでだしをとる。(300~400ml程度)
2. 大根は短冊切り、ごぼうはささがき、にんじんは薄めの短冊切り、ねぎは小口切り、木綿豆腐はさいのめ切りに切っておく。
3. 水煮大豆は粗くミキサーにかけておく。
4. 鍋でごぼうを炒め、少し火が通ったら、にんじんを加えさらに炒める。
5. ④にだしを加え、大根・酒を入れて煮る。
6. 具材に火が通ったら木綿豆腐・ミキサーにかけた水煮大豆・豆乳・あわせみそを入れ味の調整をする。再び沸騰したらねぎを入れ、火を止める。

* コツ・ポイント *

* ご(呉)とは乾燥大豆を水で戻し、すりつぶしたもののこと。収穫した大豆が出回る秋から冬が旬の料理です。