

キッズクッキングサポート



「だし」から作る おみそ汁

みんなが毎日食べている「おみそ汁」。どうやって作っているか知ってる? 沸騰したお湯に、お味噌をとくだけでも作れるんだけど、もっと美味しくなる秘密を教えるよ! それは「だし」!!

クッキングレベル

★★★★☆



ざいりょう
材料
よにんぶん
(4人分)

- にぼし…20g ● 水…800cc ● みそ…大さじ3
- とうふ…1/2 パック ● 乾燥わかめ…大さじ1



☆日本人のお料理の基本「だし」

日本人が昔から、当たり前のように食べてきたお料理のことを「和食」といいます。この食文化が平成25年にユネスコ無形文化遺産に登録されたこと、みんなは知っている!? これは、「和食」という日本の食文化が世界的に認められて、未来に残していくということなんだ。すごいよね!

その「和食」の基本となるのが「だし」です。だしは色々な食材からとれるんだけど、今回は「にぼし」を使ってだしをとるよ!

#KIDS-003

☆作り方

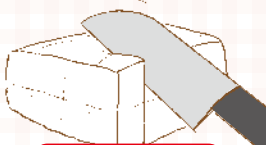
キッズクッキングサポート

①だしを取ります

にぼしは頭とはらわたを取り、お鍋に入れ水を加えて30分ほどおきます。



②とうふは1cm角に切ります



注意! 包丁を使う時は怪我をしないよう慎重に!

③具材を入れます

だし汁の入った鍋を中火にかけます。

煮立ったらとうふと乾燥わかめを加えます。みそを溶き入れてできあがり!!

