

アアの  
そうなの  
料理の  
カラクリ

◇23◇

吉田 清彦

みそ汁というのは、だれにでも簡単につくれそうである、その実、おいしいみそ汁をつくるとなると、これが意外に難しい。  
だし・みそ・実(具)に分けて、おいしいみそ汁のつくり方について説明しよう。  
みそ汁用のだしとしては、  
①昆布とかつお節のだし②昆布と煮干しのだし③煮干しとかつお節のだし—の三通りが考えられる。  
料理屋の上等なみそ汁ならともかく、栄養本位に具をたっぷり入れた、いわば惣菜としての役割も果たす普段の家

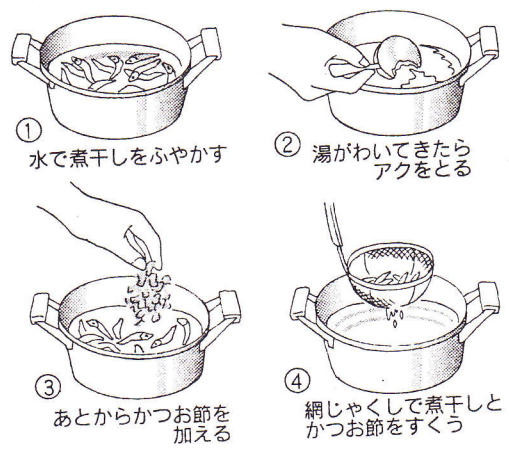
みそ汁をつくる(上)

庭料理としての  
みそ汁用には、  
②や③の煮干し  
(だしじゃこ)でとっただし  
のほつが、よく合う。

使用する煮干しの分量は、水一リに対して十五リ(十五尾)ほど。みそ汁一人前(一わん)は、およそ百五十ccとして計算するので、水一リだと、六七人前ということになる。  
すでに前回書いたことだが、煮干しのだしは、基本的には、水からとる。つまり、

味が出やすいよう  
だしは水からとる

あらかじめ水にふやかして、味が出やすいようにしておいてから火にかける。  
どれくらい水にふやかせばいいかというと、三十分もあれば十分である。その後、強火にかけ、湯が沸いてきたら火を絞って、アクを取りながら十五分ほど煮出してできあがりである。



もし時間がなければ、煮干しを水に入れて、すぐに火にかけてもよいが、この場合は、強火ではなく中火にかける。湯が沸いてきてから後の扱いは、右と同じである。  
ところで、昆布と煮干しのだしをとりたい場合は、昆布と煮干しを一緒に水に浸けておき、昆布を早めに取り出せ

ばい。  
また、煮干しとかつお節のだしをとりたいときは、煮干しのだしがほぼできあがったところに、かつお節をほんのひとつかみ加え、さっとひと煮立ちさせてから火を止めればよい。  
だしをとったあとの煮干しは、網じゃくしですくいとって、犬や猫のエサにするのもいいが、貴重なカルシウム源なので、そのまま一緒に煮込んで食べるとよい。(家事としての男の手料理主宰)



みそ汁にはみそを、一種類だけでなく、二種類、三種類混ぜ合わせて、つまり、「合わせみそ仕立て」でつくるといふことはよく知られている。

この合わせみそ、米みそ、麦みそ、豆みそといったような、みそに使われる(うじ)の原料の異なるものを組み合わせてると味に、より深みが出る。

みその標準的な分量は、一人前(一わん) 百五十ccに対して、十八〜二十%。はかりがなければ、大きじに一杯、もしくは、梅干し大と覚えればよい。

具に豆腐を使う場合は、豆腐から出る水の分量を計算に

吉田 清彦

# アアのか そうなの料理 カラクリ

◇24◇

## みそ汁をつくる(下)

入れて、少し濃いめの味付けをしなければいけない。

さて、その具であるが、家庭料理の場合、今はやりの野菜スープではないが、体にいい野菜、それも旬の野菜を少しづつ何種類も入れて、栄養優先でつくればよい。

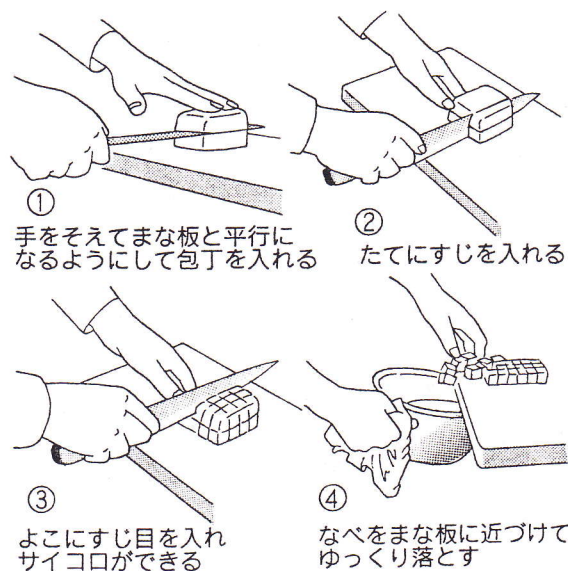
あるいは、冷蔵庫をのぞいて、そこにある野菜を何でも、というのでもかまわない。

でも、まあ、欲を言えば、栄養価という点からも、おいしさという点からも、野菜の

### 違うこうじで深み 最後に薄口を数滴

ほかに、豆腐と薄揚げ、それに生ワカメ(塩蔵ワカメ)の三品は、欠かさずにおきたいものである。

下ごしらえとして、豆腐は一杓角のさいのめ切りに、薄揚げは一杓幅の細切りにしておく。野菜はダイコン、ニンジン、ジャガイモ、サツマイモ、カボチャ、サトイモなど、



① 手をそえてまな板と平行になるようにして包丁を入れる

② たてにすじを入れる

③ よこにすじ目を入れサイコロができる

④ なべをまな板に近づけてゆっくり落とす

火の通りにくいものは、たんざく切りや薄切りに、キャベツ、ホウレンソウ、コマツナ、チンゲンサイなどは、ざく切りにしておく。

そして、だしができたら、いったん火を強くして、火の通りにくいものから順に具を加えていき、最後に豆腐とみそを加える。

みそはみそこしを使うと簡単に溶くことができる。みそを入れたあと汁を煮立てると、みその香りがとんでしまうので、みそを入れたらなべから離れずに、なべの内側がプツプツと泡立ちはじめ、いい香りが立ちはじめたら火を止める。

火の止めぎわに、薄口しょうゆをほんの数滴、たらたらと流し入れてもよい。

(家事としての男の手料理主 幸)