



最優秀賞

ホッとしあわせ わが家の味部門

# 出汁しみる油揚げの味噌汁

にしかわ かつのぶ  
西川 勝信 さん



| 材料(4人分) |             | 備考            |
|---------|-------------|---------------|
| さつまいも   | 120g        | 5mm幅のいちよう切り   |
| 油揚げ     | 2枚          | 長辺中央を1/2に切る   |
| えのき     | 60g         | 石づきを落とし軽くほぐす  |
| しめじ     | 50g         |               |
| 春菊      | 60g         | 5cm幅に切る       |
| 切り干し大根  | 10g         | 1分程度水につけ、軽く絞る |
| カニカマ    | 4本          | さかない          |
| 水       | 600ml       |               |
| 煮干し     | 6本<br>(12g) | 頭、はらわた取らない    |
| 信州みそ    | 30g         |               |

## ★作り方★

- ① さつまいも、煮干し(最後まで取り除かない)、水を鍋に入れ、蓋をして弱火で加熱する。
- ② 沸騰したら、さらに3分ほど加熱する。
- ③ 切り干し大根、えのき、しめじ、油揚げ、カニカマ、春菊の順に鍋に入れ、火を少し強める。
- ④ 沸騰したら、みそを溶き入れ、ふたをして弱火で3分間加熱する。
- ⑤ お椀に、汁だけお玉で注ぎ、次に具を菜箸で均等にいれる。菜箸で油揚げをみそ汁の中央にひろげて完成！

油揚げをどんと入れ、さつまいもの甘みとカニカマの旨味が溶け込んだ見た目にも豪華な具たくさんみそ汁。満足感もあり、具たくさんみそ汁を食べ始めてから、食後の間食やお酒を飲みたいという欲求が小さくなり、なんと10kg減量したそうです。家族にも喜ばれる口いっぱいにおいしさがひろがる一品です。