

# 栄養士おすすめ！ あわっ子レシピ

## ふしめん汁

### 【材料4人分】

ふしめん	60g
だいこん	80g
にんじん	20g
たまねぎ	60g
油揚げ	1枚
ねぎ	20g
煮干し	15g
水	800cc
淡口醤油	大さじ2.5
みりん	小さじ2



### 【作り方】

#### ＜煮干しだしの取り方＞

煮干しの頭と腹わたは苦味があるので取り除く。鍋に分量の水を入れ、煮干しを30分ほどつけておく。

鍋を中火にかけ、沸騰したら、弱火にして、5分ほどそのまま煮る。

だしが取れたら、煮干しを取り出す。

- ① ふしめんはかためにゆで、ザルにあげ、水をかけてぬめりをとっておく。
- ② だいこん、にんじんは短冊切り、ねぎは小口切りにする。
- ③ 油揚げは油抜きし、縦半分にして、うす切りにする。
- ④ だし汁を中火にかけ、だいこん、にんじん、たまねぎを入れる。煮えたら、油揚げを入れ、醤油、みりんを入れて味をととのえる。
- ⑤ ふしめんを入れ、再び沸いてきたら、ねぎを入れて仕上げる。

煮干しの頭と腹わたを取り除くことで苦味のない上品なだし汁がとれます。火にかけるとき、鍋にふたをしないことも大切です。ふたをすると、魚の生臭みが鍋にこもりやすくなります。

## ふしめん

ふしめんとは、半田そうめん製造の副産物です。そうめんを延ばすときに長い箸で上下に引っ張ると竿に当たる部分が平たく節のようになります。その部分を「ふしめん」といいます。

ふしめんは、そうめんよりもコシが強いので、「そうめんの一番おいしい部分」とも言われています。

