

野菜を余すことなく 食べ尽くす味噌汁 (みそしる)



【材料(4人分)】

干し野菜	両手一杯分
白菜、にんじん、ごぼう、長ねぎなど	各適量
ベジブロス	600 ml
野菜の切れ端など	500 g
例：たまねぎの皮、ねぎの青い部分、にんじんや大根の皮など	
水	1.5ℓ
酒	大さじ1
好みの味噌	大さじ4
すりごま	少々

【干し野菜の作り方】

干し野菜とは、切った野菜を干して水分を飛ばしたもの。

野菜類は食べやすい大きさにスライスして、平たい竹ザルなどに並べ、日当たりの良いところで、5~6時間干します。



【ベジブロスの作り方】

ベジブロスとは、ヘタや芯、皮などを煮出してつくる「だし」のこと。

大きな鍋に材料を入れ、弱火で30分ほど煮出し、ザルでこします。



【作り方】

- 1 鍋にベジブロスを入れて火にかけ、沸騰したら干し野菜を加えて、ごぼうが柔らかくなるまで煮ます。
- 2 お好みの味噌を入れて、溶き混ぜます。



- 3 器に盛り、すりごまをふって、できあがり！