

小寒～大寒 盛岡の寒い時期はやはり食べたい

土日ジャンボ市
盛岡地区

干し葉汁 ほしっぱじる

2008/01/13

材料

干し葉 煮干 凍り豆腐 手作り味噌(雫石) 板粕

こだわりたり所は
盛岡地区では
凍り豆腐。
他の地区では
高野豆腐という
所もあります。



正直酒粕も
板粕にこだわりたい

干し葉汁は
板粕の方が
粒がみえて
美味しいと
かんじますが・



作り方(干し葉)

- 1.大根の葉を水で戻す。(1昼夜くらい)
- 2.戻した大根葉を、熱湯の中に入れて煮る。
- 3.柔らかくなったら火を止める。
- 4.この大根葉を鍋から出して1cmくらいに切る。冷凍庫でもいい
- 5.ギッチリ絞り団子にして寒の時期は表に出して凍らせる。

作り方(干し葉汁)

- 1.頭と内蔵を取った煮干しを、前日から水に漬け出しをとる。
- 2.翌日火にかけ、干し葉の団子をいれる。
- 3.凍り豆腐は、短冊切りにしていれる。
- 4.手作り味噌を入れて溶かす。
- 5.板粕はあらかじめ使う分溶かしておくと便利。
- 6.板粕をこの汁で溶かし、煮上がれば出来上がり。

本出しや化学調味料は、どうしても、野菜のうま味や出しが足りないときに、後でほんの少し使用する位の方が、味が自然になります。

ワンポイント--だし入り味噌では味が出ないときがあります。--

野菜の具のとき-手作り味噌- 北海道の赤味噌粒系統は合います-
肉類の具のとき-市販の赤味噌- 豆腐・わかめの時位-出汁入り味噌-