

小寒～大寒 盛岡の寒い時期はやはり食べたい

納豆けんちん汁

2008/01/12

材料

土日ジャンボ市

納豆 大根 にんじん こんにゃく 山菜 長ねぎ
冷蔵庫にある、味がついていないものであれば
なんでもOK !竹輪(・納豆などなど)



今回は
山形地方で食べられる
ごちそう型の
けんちん風の
納豆汁です。



血液サラサラ
納豆キナーゼ
体があたたまり
冷蔵庫の中を掃除
お財布もあたたまる
おすすめ汁です。

作り方

1. 具材はすべてサイコロ状に切る。
2. 鍋に、サラダオイルを入れ、具材を軽く炒め水を入れる。
3. 具材がやわらかくなったら、出し・味噌・酒・みりんを入れ、味を調える。煮立ったら、汁をボールにとってさます。
4. 納豆をきざみ、すり鉢に入れ半分位まですりつぶし、ボールの汁を加える(ひきわりの場合は、そのまますりつぶす)
5. まぜてから鍋に戻し、一煮立ちしたら長ネギを加えて出来上り。

味噌は田舎味噌の方が合う。

尚、本日の味噌は、大釜婦人部の手作り味噌で作りました。

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 -