

●春野菜の豚汁 (肉・野菜・いも・豆類)

材料 (4人分/中学年の分量を1.2倍しています)

豚こま切れ肉 50g
じゃがいも 150g
にんじん 50g
キャベツ 100g
さやいんげん 30g
長ねぎ 30g
木綿豆腐 100g
こんにゃく 50g
水 600ml
だし昆布 3×3cm
みそ 大きじ2強



作り方

- ①水にだし昆布を入れ、弱火で煮てだしを取る。
- ②野菜を切る。にんじんはいちょう切り、キャベツは一口大、さやいんげんは2cm、ねぎは小口切りにする。豆腐はさいの目、こんにゃくは短冊に切る。じゃがいもは一口大に切り、水にさらす。肉も一口大に切る。
- ③だし汁ににんじんを入れ、煮えてきたら豚肉を加えて、アクを取る。こんにゃく、じゃがいも、キャベツ、さやいんげん、豆腐を順に加えて煮る。
- ④みそを溶き入れ、最後にねぎをちらす。

異なるうまみ成分が合わさると、うまみが倍増します。これを「うまみの相乗効果」^{そうじょうこうか}と言います。和食では、かつお節 (イノシン酸) と昆布 (グルタミン酸) を合わせてだしを取ってきました。これは経験的にうまみの相乗効果を利用してきたからと言われていました。

豚肉にはイノシン酸が含まれるので、昆布だしでもうまみたっぷりの汁になります。

