

● 韓国風のみそ汁 (海藻・野菜・肉・ごま)

材料 (4人分/中学年の分量を1.2倍しています)

豚こま肉 80g
にんにく 1g
もやし 100g (1/2袋)
にんじん 50g
塩蔵くきわかめ 30g
ほうれんそう 40g
長ねぎ 50g

中華スープの素 (顆粒) 小さじ1
みそ 大さじ2
水 700ml
白すりごま 小さじ2弱
ごま油 小さじ1/2



作り方

- ① 茎わかめは水洗いし、水にさらし塩抜きする (水を替えながら1~2時間)。
- ② にんにくはすりおろす。にんじんは短冊切り、長ねぎは小口切りにする。豚肉は一口大に切る。
- ③ ほうれんそうはさっとゆでてから、水にさらし、ざく切りにする。
- ④ 鍋に水を入れ、にんじんを入れて加熱する。沸騰したら豚肉を入れ、アクが出たら取り除く。
- ④ にんにく、もやし、茎わかめを入れ、柔らかくなったら調味料を入れる。
- ⑤ ほうれんそうとねぎを入れて、ひと煮し、最後にすりごまとごま油を加える。

茎わかめは、水さらしの時間がかかりますが、コリコリとした歯ごたえが、アクセントになります。サラダにも使えるので、ぜひ取り入れてみてはいかがでしょうか。



にんにくと中華スープの素を加えることで、ラーメンスープのような食べ応えのあるみそ汁になりますよ。ごま油は加熱すると香りが飛んでしまうので、最後に加えます。



【ほうれんそうは 下ゆでが必要なのは、なぜ?】

ほうれんそうと、小松菜の調理上の大きな違いは、下ゆでが必要か否かですね。ほうれんそうの独特のアクやえぐみのもとは、有害物質のシュウ酸です。シュウ酸は、体内に入ると、カルシウムと結合して無害になりますが、結石をつくりやすくしたり、カルシウムの吸収を妨げたりします。

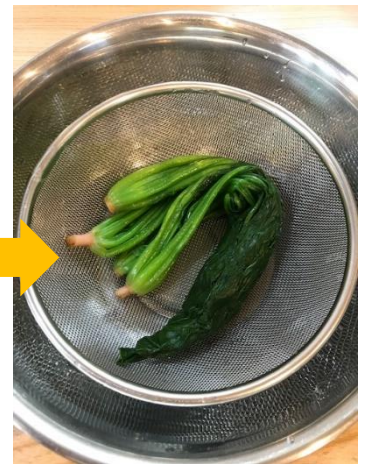
しかし、シュウ酸は加熱後水さらしすることで、ほとんど消失してしまうので、ゆでて食べれば問題ありません。また、生食のサラダ用ほうれんそうは、心配のないよう品種改良されています。

小松菜はアクやえぐみが少ないので、下ゆでの必要はなく、そのまま調理できます。

参考：群羊社「食べもの・食育図鑑」



5月のほうれんそうは、
1株で55gでした。
季節によって重さは変わります。



ほうれんそう1束(4株)も、ゆでてしぼると、こんなに小さくなります。

ほうれんそうは下ゆでの手間があるので、1束一度にゆでてしまって、タッパーなどに入れて冷蔵するのがおすすめです。3日程度で食べきりましょう。