7. 里の呉汁丼（どじる）

調理時間 約40分

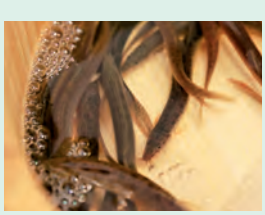
カロリー（1人分） 616kcal

材料（4人分）

活どじょう …… ２５０g
酒 …… 1/2 カップ
枝豆（さや付き）…… ４００g
（正味約 150g）
大根 …… ２００g
人参 …… ５０g
油揚げ …… １枚
ごぼう …… １本
しめじ …… １袋
ちくわ …… 小２本
ネギ …… 適量
だし汁 …… ６４０cc
顆粒和風だし …… 小さじ１
味噌 …… ３０g
◎ご飯＝１人分２００g

作り方

①枝豆を塩茹でして、豆をさやから取り出す。フードプロセッサー（ミキサー）にかけ、粒々が残るくらいにすり潰す。
②大根、人参、油揚げは短冊切り、ごぼうはささがきにして水に浸けてアクを抜く。しめじは小房に分け、ちくわは縦半分に切って小口切り、ネギは小口切りにする。
③鍋に酒と活どじょうを入れ、すぐに蓋をし火をつける。どじょうが跳ねる音がしなくなったらだし汁と顆粒和風だしを入れて煮る 。
④よく煮立ったところへ、ネギ以外の②の具材を入れ、やわらかく煮えたら枝豆を加えて味噌を溶き入れ、沸とうする直前に火を止める。
⑤丼にご飯をよそい、具と汁をかけネギを散らして完成。

呉汁とは？

大豆をすり潰したペーストを入れて作るみそ汁のことで、日本各地に伝わる伝統料理のひとつです。季節の野菜をたっぷり入れれば栄養満点です。