

出汁から作る茄子のお吸い物

*材料（4人分）

- ・あわせ出汁 **600ml**
- ・顆粒だし 小さじ**2/3(2g)**

- ・焼きなす **4本**
- ・生姜 **1片**
- ・小ねぎ 少々

汁物



～栄養価（1人分）～

- ・エネルギー 18kcal
- ・たんぱく質 1.4g
- ・脂質 0.1g
- ・食物繊維 1.6g
- ・食塩相当量 0.5g

*作り方

★出汁をとっておく（別紙参照）

- ①なすはヘタの付け根に包丁で一周。浅く切り込みを入れ、長いガクを取り除いて反対側のおしりに竹串を刺して穴を開けます。
- ②魚焼きグリルになすを並べて中火で6分。裏返して更に6分。皮が黒く焼けるまでじっくり火を通します。
- ③焼けたなすは冷ましてから皮をむきます。
- ④小ねぎは刻んでおき、生姜は皮をむいてすりおろす。
- ⑤鍋でだしを温めます。
- ⑥なすをお椀に入れて、熱い出汁を注ぎ入れ、食べる直前に小ねぎと生姜を入れて完成です。

出汁（あわせだし）

*材料（1リットル分）

- 水 1000ml
- 乾燥昆布 6g
- かつお節 20g

- ① 昆布は軽く水ですすぐ。（濡らす程度）
- ② 鍋に分量の水と昆布を入れ中火にかける。
- ③ 昆布の周りがふつふつしてきて沸騰直前になったら、昆布を取り出す。
- ④ 完全に沸騰したら火を止めて、水を入れる（50ml程度）
- ⑤ かつお節を加えて、かつお節が沈みきるまで放置。
- ⑥ キッチンペーパーを被せたザルに、だしを注ぎ入れて濾したら完成。

《出汁の保存方法》

短期間であれば冷蔵。長期間であれば冷凍。

2日程度で風味が落ち始めます。3日以内には使い切ることを推奨します。