

【かす汁】

【材料（中学校の分量で4人分）】

豚肉（もも）	30g…2cm幅に切る
ちくわ	20g…小口切り
油揚げ	10g…油抜きして、千切り
こんにゃく	50g…小さな短冊切り（つきこんにゃくでも可）
だいこん	120g…短冊切り
にんじん	50g…せん切り
ねぎ	20g…小口切り
みそ	大さじ2+1/2…だし汁で溶く
酒かす	20g…だし汁で溶く
こんぶ（粉末）	少々
けずりぶし	16g
水	520cc



【作り方】

- だし汁を煮立て、こんぶ（粉末）を入れ、豚肉入れ、あくをとり、こんにゃく、にんじん、だいこん、油揚げ、ちくわの順に入れて煮込む。
- （1）の具材がやわらかくなったら、酒かす・みそで調味し、最後にねぎを入れる。

♡ ここがポイント！

- 豚肉は、細切れ肉を使用すると切る手間が省けます。
- 市販のだしの素を使用される場合は、塩分が含まれていますので、みその量で味を調整してください。
- みそや酒かすはあらかじめだし汁で溶いてから入れます。長時間煮込むと、うま味や風味が損なわれます。酒かすは、児童生徒用に少なめにしています。各ご家庭で、好みの量を加えてください。
- かす汁は酒造りの多い近畿地方でよく食される汁物です。酒かすには血流をよくする働きがあるため、体を温める効果があると言われています。寒い時期におすすめの汁物です。
- 入れる具材は、豚肉以外に魚でもおいしく食べられます。（鮭やぶりがおすすめです。）