

南極風お味噌汁

< 材 料 > (2人分)

○ 材料 ○

- ★ 水 3～3.5カップ
- ★ だしの素パック 1パック オードリー御用達：かね七の天然だしの素
- ★ 大根 5センチ程度
- ★ にんじん 5センチ程度
- ★ 長ネギ 半本
- ★ 里芋 2個
- ★ ショウガ 1カケ弱
- ★ 味噌 適量 (味噌の味によって調節してください)
オードリー御用達：天塩麦みそ

- ★ ごま油 少々
- ★ 唐辛子(粉末) 少々

今回 使用した里芋は、セレベスといって、ぬめりの少ない品種です。もちろん、普通の里芋でも OKです。

このお味噌汁は、南極隊のお食事係の方が 紹介してくださっていたお料理に、ちょっぴりアレンジを加えたものです。
根菜類には 体を温める働きがありますし、そこに 生姜、ごま油、唐辛子が加わることで さらに パワーアップ！
寒い冬を乗り切るのには もってこいの一品です。

また、きりたんぼなどを入れて食べても、美味しいですよ！

オードリー先生の
ワンポイントアドバイス！



<つくり方>

- ① 大根・にんじんは、皮をむいて、3～4mm厚くらいの半月切りにする。
- ② 長ネギは、一番外側の皮をむき、5センチくらいの長さに切る。
- ③ 鍋に、水と だしの素パックを入れて 火にかけ、野菜を入れて、煮はじめ、沸騰したら 火を弱め、しばらく 煮込む。
だしの素パックのパッケージに表示している時間が経過したら、パックを取り出し、野菜は 引き続き そのまま煮込む。

オードリー先生の
ワンポイントアドバイス！

あらかじめ だしをとり、そこへ 野菜を入れて煮込む、
という方法もありますが、最初から だしパックと 野菜を
一緒に入れて 煮込み始めたほうが、だんぜん早いのです！



- ④ 煮込んでいる間に、里芋の処理をする。
里芋は、洗って泥を落とし、皮がついたまま ゆるめに ラップをして
電子レンジにかける。(2個で 5分前後)
火が通ったら 半分に切って 皮をむき、食べやすい大きさに切る。

オードリー先生の
ワンポイントアドバイス！



熱いのが苦手な方は、ラップをはずして少し冷ましてから
皮をむくのも、OKです。
ただし、完全に冷めると、皮がむきにくくなるので 要注意ですね。
皮をむくときは、包丁で 切れ目を入れたり、菜箸を使ったりすると、
むきやすいですよ。

ちなみに、この状態の里芋に お塩をかけただけでも
とっても 美味しいです！

⑤ 生姜は 洗って、みじん切りにする。

オードリー先生の
ワンポイントアドバイス！

皮は むかなくても 大丈夫ですが、
気になる場合は むいてくださいね



⑥ 大根・にんじん・長ネギに 火が通ったら、生姜と 里芋を入れ、
その後、味噌を 溶き入れる。

オードリー先生の
ワンポイントアドバイス！

早い段階から 生姜を入れると、香りが飛んでしまいますので
ほかの材料に 火が通ったタイミングで入れるのが いいでしょう。
お味噌を加えてからは 沸騰させないようにします。
火を止めてから お味噌を入れるようにしても いいですね。



⑦ ごま油を タラッと回し入れ、粉末の唐辛子を 少々ふって、できあがり。