

さつまいものみそ汁



<材料>

さつまいも 150g 大根 100g にんじん 50g ちくわ 1本
さつまいもすりおろし用 30~40g 上高地みそ 40g

<<調味料D>>

出し汁 800cc 酒 大さじ 2

【作り方】

- ① さつまいもは皮をむかないで1センチ厚さのいちよう切りにする。
- ② 大根は皮をむいて1センチ厚さのいちよう切りにする。
- ③ にんじんは皮をむいて1センチ厚さの半月切りにする。
- ④ ちくわは5センチ厚さの輪切りにする。
- ⑤ なべに調味料Dとさつまいも、大根、にんじん、ちくわを入れて中火にかける。
- ⑥ 煮立ってきたら弱火にして5~6分煮る。
- ⑦ 野菜に火が通ったらさつまいものすりおろしを加え、とろみがついたら上高地みそを煮汁で溶いて味を調える。



さつまいもの花



さつまいもの葉



さつまいもの保存

さつまいもは温かいところで栽培されるため、低温と乾燥に弱い。新聞紙に包むか段ボールに入れて、15℃前後で数カ月保存できます。冷蔵庫に入れるのはさけること。掘りたては風邪通しの良い場所で10日前後日陰干すると甘味が増します。冷凍保存は焼いたり、蒸したり加熱調理すれば可能です。