

みそスープ



<材料>

あさり 200g 大根 80g にんじん 50g たまねぎ 100g
牛乳 300cc 上高地みそ 50g

<<調味料C>>

だし汁 300cc 白ワイン 大さじ3 みりん 大さじ1

あさりの下処理

- ① あさりは平らなバットに重ならないようにならべ、塩水（3%）に漬けて（殻の2/3程度の量の塩水）暗いところに3時間以上おいて砂をはかせる。
- ② 殻をこすり合わせるようにしてしっかり洗い、砂やよごれを落とす。
- ③ 最後に水をかえて、きれいにすすぐ。

【作り方】

- ① 大根は皮をむいて短冊切りにする。
- ② にんじんは皮をむいて短冊切りにする。
- ③ たまねぎは薄切りにする。
- ④ あさりは殻と殻をこすりあわせて洗う。
- ⑤ なべにサラダ油 大さじ1 と大根、にんじん、たまねぎ、あさりを入れて中火でサッと炒める。
- ⑥ ⑤に調味料Cを加えて煮る。
- ⑦ あさりの殻が開いたら牛乳を加え、ひと煮立ちさせる。
- ⑧ 上高地みそを⑦の煮汁でときのばして加え、あじを調える。