

## 落花生汁

紹介者 田村タマミさん

材料（分量はおまかせ）

生落花生  
青菜  
煮干  
鰹節  
味噌

### 作り方

生落花生を水洗いしてザル  
にあげ、水を切る。

をすり鉢でよくする。

鍋に水を沸騰させ、だしをと  
りを入れて煮る。

味噌を入れ青菜を加え味を  
調えて完成。

## とろろ汁

紹介者 鈴木伸子さん

材料（分量はおまかせ）

山芋  
味噌  
削り節  
長ネギ

### 作り方

削り節でとったダシ汁に味噌を加  
え、濃い目の味噌汁を作り、冷まして  
おく。

皮をむいた山芋をおろし器でおろ  
し、すり鉢で粘りが出るまでよくす  
る。

の中に を少しずつ入れ、加えて  
はすり、加えてはすり…を繰り返し、  
適当な濃さに仕上げる。

を熱いご飯にかけ、小口切りのネ  
ギをのせる。

## 潮汁

紹介者 梅沢美枝子さん

材料（4人分）

ハマグリ……………8個  
うど……………10cm程  
木の芽……………4枚  
塩……………少々  
酒……………少々  
水……………4と1/2カップ

### 作り方

ハマグリの砂出しをし、  
殻をすり合わせてよく洗  
う。

鍋に水を入れ、ハマグリ  
を茹でる。

アクをすくってから、塩  
と酒で味付けし、椀に盛り  
付ける。

短冊に切ったうどと木の  
芽を添えて完成。