

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。