

<かき玉汁>

【材料（3人分）】

煮干し：20g
水：3カップ
卵（S）：2個
万能ネギ：2本
味噌：45g



だしをとる時は、
蓋をしてはいけません！

【作り方】

- ①煮干しは、頭と内臓をとります。大きい煮干しは背骨に沿って二つに割ります。
小さい煮干しはそのまま使います。
- ②万能葱は小口切りにします。
- ③卵は器に割り、カラザをとったら菜箸で切る様にときほぐします。
- ④乾いたなべを用意し、①を入れ火にかけ、焦がさないように注意しながら強火で炒りします。（生臭みをとるため！）
- ⑤分量の水を入れ、20～30分（時間があるときは一晩置くとよい）おいてから中火にかけます。
- ⑥沸騰したらアクをすくい、火を弱めて3～4分煮てから煮干しを取りだす。
- ⑦⑥に味噌をときいれます。
※味噌を入れたら、味噌の風味を損なわないために、ぐつぐつにならないように気をつけましょう。
- ⑧⑦を軽く沸騰させ、菜箸で渦を巻くような水流をつくり、菜箸を添えながら細く溶き卵を味噌汁に流し入れる。
この時、穴あきお玉を使うときれい失敗なく卵を流し入れるできます。
- ⑨底のほうからふわっと卵が浮いてきたら火を止め、菜箸で軽く切るようにかき混ぜる。
- ⑩お椀に盛り付け、万能葱を添える。

温度が低い汁に卵を流し入れると、濁った仕上がりになるので注意。

卵を2個以上使うときは、別な器にわってからボールに移して使うようにしましょう。直接ボールに割り入れて使うと、もし傷んだ卵があった場合、それまでの卵もすべて捨てなければならなくなるからです。