

子供たちがアレルギー体質(アトピー 花粉症)なのでずっと
 除去食というのを続けて来ましたが、思うとそろそろ五月から
 玄米菜食に切りかえました。そして四か月ナリ、お料理
 の本に出ているようなのでなく、無器用な私がおの時々
 につくったおかずの中でおいしかったものを 少しづつ書かせて
 いていただきたいと思い、寺田さんにスペースをお借りしました。
 わが家の朝ごはんは 毎日 黒豆 小豆入りの玄米ごはん
 と おみそ汁です。というわけで今回は **おみそ汁は
 おいしい!**と実感する今朝の感動をお伝えします。

- ① 材料 おみそ(麦みそと豆みそ 半々に混ぜて使用)
 ナシ (昆布を1cm四方位に切ってつかうと
 具といっしょに 食べられる)
 具 (ごぼう・玉ねぎ・人参・大根 又は 切干大根
 ニラ、ゆず葉、大根葉などの 葉もの)

② つくり方



- ① ごぼうをささがきにし、アウはぬかずに なるべく
 ごま油 ちよびりアらししてよくいため、お皿にひく。
- ② ①のあとに 玉ねぎのうす切りを入れて 焼きとおい
 くらいよくいためる
- ③ 人参・大根(せん切り 又は いちょうすり)を入れて ①を入れ
 具がかぶるくらいの水と ナシこんぶを入れ せわらかく
 やぶるまで煮る。葉ものを 細かく切って 入れ、ざっと
 煮てから おみそを入れ ほんの少しだけ 煮て
 火をとめる。

葉ものでなく ワカメ・ゆば でもおいしいです