

本日のおすすめ

ごじる なに ご なに
「呉汁」って何？「呉」って何？
 ぎもん こた
そんな疑問にお答えします。



ご
じ
る
汁



ドクッ!

ごじる ご とうふ とうにゅう
 呉汁の「呉」は豆腐を作るときにできる豆乳

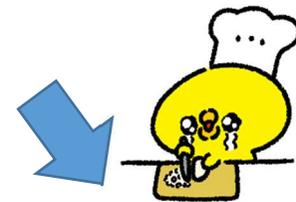
もと よ な
 の素の呼び名です。

とうにゅう だいず みず ま
 豆乳は大豆をすりつぶして水と混ぜたどろ

どろのものです。この呉をみそ汁に仕立てたの

が、「呉汁」と呼ばれる汁物料理です。

だいず うまみ かん りょうり
 大豆の旨味を感じることができる料理です。



だいず みず ひた ふく
 大豆に水を浸して膨らませます。

だいず
 大豆をすりつぶします。



生呉



呉汁 (ごじる) のレシピ

材料 (4人分)

大豆	1/2カップ	里芋	100g
大根	100g	人参	50g
油揚げ	1枚	ねぎ	1本
味噌	大さじ3	だし汁	4カップ

作り方

- 1 大豆を一昼夜、水に浸しておく。水けをきってまな板の上で粗く刻んですり鉢に移し、少量の水を加えてよくすりつぶす。
- 2 里芋、大根、人参は同じ大きさのいちょう切り、油揚げは縦切りにする。
- 3 鍋にだし汁と2の野菜、油揚げを入れて、軟らかく煮る。
- 4 軟らかく煮えたら、味噌と1を入れ、火を弱めて、煮こぼれに注意しながら2〜3分煮て、小口切りにしたねぎを入れて火を止める。

これを「呉」と

言います。煮て搾ると

「豆乳」になります。

