

# かぶの粕汁

寒い身体を芯から温める粕汁。  
難しそう…と  
敬遠されがちですが  
案外簡単においしくできるとです。



<材料 4人分> 1人前 105 kcal

白かぶ (250g 程度のもの) 1<sup>1/2</sup> 個  
かぶの葉 1個分  
木綿豆腐 1/2丁

いりこだし汁 1000cc  
酒粕 80g  
味噌 大さじ2  
塩 小さじ2弱

## <作り方>

1. かぶ1個分は1cmのちょう切りにし、1/2個分はすりおろす。  
かぶの葉は塩ゆでして小口切りにする。豆腐はやや大きめの一口大に切る。
2. 鍋にだし汁と切ったかぶを入れて強火にかけ、煮立ったら火を弱める。  
すり鉢に酒粕を入れ、鍋のだし汁を少量加えて  
柔らかくなめらかに溶きのぼしておく(a)。
3. かぶが柔らかくなりかけたら2の酒粕を加え、さらに柔らかくなるまで煮る。
4. 味噌を加え、すりおろしたかぶと豆腐を加える。塩を加えて味を整える。
5. 器に盛り、かぶの葉を散らす。



(a) すり鉢に酒粕を入れ、鍋のだし汁を少量加えて  
柔らかくなめらかに溶きのぼしておく。