

しじみのみそ汁

和

材料 (2人分)

しじみ	150g
だし昆布	5×5cm
水	400cc
赤だし味噌	大さじ1～1.5
三つ葉	適量



作り方

1. しじみは殻と殻をこすり合わせ水で洗い、ザルに入れ2時間以上水(分量外)につけておく。(しじみから出た砂が網の下に落ち、再びしじみが砂を吸うのを防ぐ)途中、何回か水を換える。
2. 鍋に水とだし昆布を入れて30分浸し、火にかけ沸騰直前でだし昆布を取り出す。
3. しじみを入れて殻が開いてきたらアクを取り、赤だし味噌を溶き入れて火を止め刻んだ三つ葉を入れる。
4. 器に注ぐ。

所要時間 10分(砂出しの時間を除く)
主な調理器具 ザル、ボウル、鍋