

ゆばのすまし汁

材料 (中学生1食分)

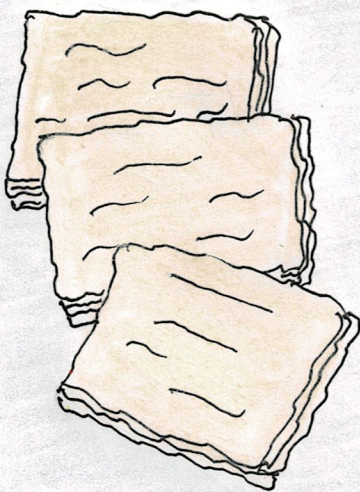
・ゆば	8 ｇ
・乾燥わかめ	0.7 ｇ
・細ねぎ	3 ｇ
・塩	0.8 ｇ
・(淡)しょうゆ	1.5 ｇ
・かつおぶし	3 ｇ
・だし昆布	1.5 ｇ
(・だし汁	225 cc)



作り方

- ① だし昆布とかつおぶしでだしをとる。
- ② ゆばは 食べやすい大きさに切り、ほぐす。
- ③ わかめは 水洗いして 5分程もどし、切る。
- ④ 細ねぎは 小口切りにする。
- ⑤ 定量のだし汁に、塩・しょうゆで調味し、②③を順に入れ火を通し、最後に細ねぎを加えて 仕上げる。

「ゆば」、て なあに??



「ゆば」は大豆の加工食品の1つで、前日から水につけておいた大豆をすりおろして水を加えて釜で煮ます。

それを細かな布目の袋でしぼり、「おから」と「豆乳」に分けます。

その「豆乳」をさらに細かな目の網でこして、平鍋に注ぎます。

二重底の平鍋の底からふっくらとした蒸気の熱で湯せんして加熱します。

しばらくすると、表面に膜(まく)ができてきます。

その膜(まく)を竹串などを使い、引き上げたものが「ゆば」になります。

※ 京都でも昔から懷石料理やおばんざいに使われています。