



ちば丸の豆乳汁

トロツとした汁感にしつかりした飲みごたえ

材料(4人分)

- ちば丸(せといも) : 4〜6個 (500g)
- 塩(ぬめりとりに用) : 適宜
- だし汁 : 2.5カップ (500ml)
- 塩(味付け用) : 小さじ1 (適宜調節)
- 豆乳 : 2カップ (400ml)
- 味噌 : 適宜

〈お好みでどうぞ〉

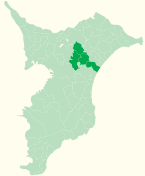
【ちば丸のクルトン】

- ちば丸(せといも) : 40g
- 揚げ油 : 適宜
- 【仕上げ】
- 三つ葉 : 4本 (20gくらい)
- 柚子の皮 : 少々
- 黒こしょう・黒ごまなど : 適宜

つくり方

- ① ちば丸4〜6個は皮をむいて一口大に切り、塩をふつてもみ込み、水で洗ってぬめりを取り、鍋にだし汁2.5カップ、塩小さじ1とともにに入れて中火にかける。
- ② 沸騰したら、弱めの中火にしてふたをずらし、10分煮る。
- ③ ちば丸が柔らかくなったら、おたまでざっとつぶし、豆乳2カップを加える。
- ④ 味をみて味噌少々または塩少々で味をととのえる。お好みで、ちば丸のクルトン、粗びき黒こしょうや黒ごまなどをふりかける。

ゆでたあと、水気を取ってラップに包み冷凍保存することもできるよ!



主な産地
富里市・山武市・八街市

ウェブサイト「教えてちばの恵み」では“ちばの食材”を使ったレシピを多数掲載しています。
<http://www.pref.chiba.lg.jp/ryuhan/pbmgm/index.html>

教えてちばの恵み