

馬込半白キクラゲ (江戸交行さんより10本見舞入)  
 全体の色、生で食べたときの印象を話し合い、  
 各自で塩もみを作って食べました。

## ◆夏野菜の吉野汁

### <材料>

大根	50g
南瓜	50g
オクラ	3本
茗荷	1個

### <調味料>

50倍だし	小匙1
醤油	小匙2
塩	少々
みりん	大匙1
酒	大匙1
水	3cup

水溶き片栗粉 大匙2

### 《作り方》

- ① 大根と南瓜は2cm大の薄切り、それぞれやわらかく茹でる。
- ② オクラは3mm、茗荷は小口切りにする。
- ③ 鍋に吸い物の味に仕上げる
- ④ 具を少し入れて水溶き片栗粉を(片栗粉1対水2の割合)少しずつお玉をまわしながら加える。
- ⑤ トロミがつき、具が沈まないのを確かめてから残りの具の全部を入れる。
- ⑥ ひと煮立てさせ、50倍だしを1滴落とす。



志村みの早生タケノコは  
 火を通せば辛みもなく  
 食べやすいです  
 ・小さく丸い開きはかわいらしく  
 料理によっては上手く使える  
 と思います

・吉野汁は、本来は葛仕立にする料理名ですが、  
 片栗粉のとろみをカシコシにつけました。

・具が浮き上がった見た目がよいのととろみが特長です。  
 お世帯ごとがなくJA女性部主催のミニデイナーズ  
 の時に使えろと言っていたかけました。

「江戸東京野菜と季節野菜をつかった料理教室」  
 2016年7月4日 講師 齊藤朝子

当日は生姜粥(油揚げと生姜を煮て、炊き上り1=混ぜる)  
 を大きな炊飯器で炊き、汁=茶、デザートつきのメニューでした。