

非結球はくさい、豚、豆腐、魚のつみれ汁

[07M6]

材料 （約10人分）

- ・ 非結球はくさい（500グラム）
- ・ 豚リブ（700グラム）
- ・ 魚のつみれ（20～25個（魚350グラム、タピオカ粉））
- ・ たまご（1個）
- ・ 豆腐（2丁）
- ・ スライスしょうが（適宜）
- ・ せり（適宜）
- ・ 塩（小さじ1～3/2杯）
- ・ 砂糖（小さじ1～2杯）
- ・ コンソメ（5個（3個でも可））
- ・ こしょう（適宜）



盛りつけ

作り方

1. はくさいを洗い水を切る。10cmくらいに切る。
2. 魚の骨を除きだく。そして、しょうが、にんにく、塩、コンソメ、たまご、タピオカ粉を入れて小さく丸める。
3. 豆腐をサイの目に切る。
4. 豚、塩、コンソメ、しょうがを圧力釜に入れて10分くらい炊く。火を止める。冷めたら圧力釜をあける。
5. もう一度ゆでる。
6. 豆腐、魚つみれを加え、つみれが浮き上がってきたら火が通っている。
7. はくさいと せり を加え3分間くらい煮ればできあがり。

調理実習の様子



豚リブをゆがき、一口大に切る



スープにつみれを入れる



豆腐を大きめに切る



つみれが浮かび上がってきたら、火が通っている



豆腐を加える



はくさいを大きく切る



汁の中にはくさいを入れる