

早稲田大学競走部

「おいしい寮めし」

今週のおすすめレシピ

著者 福本健一 監修



現サンベルクス陸上部管理栄養士

アーサ汁



材料

・あおさ(素干し)	7～10g
木綿豆腐	1/2丁
だし汁	2カップ
薄口しょうゆ	小さじ1
塩	適宜

作り方

1. あおさは水で30秒ほど戻して水気を絞っておく。
豆腐は小さい角切りにする。
2. 鍋にだし汁を煮立て、薄口しょうゆ(なければ濃口しょうゆ)、塩で味付けし、あおさ、豆腐をいれて少し温めたら火を止めて椀に盛って完成。

ポイント

「アーサ」は沖縄の方言で、アオサ(正式名称:ヒトエグサ)の意味。冬から春にかけてまさに今が旬のアオサを、沖縄の郷土料理「アーサ汁」にしました。
アオサは水で戻し過ぎたり、鍋で煮すぎると風味を損なうので、手早く仕上げるのがおいしく作るコツ。

こちらのQRコードから
スマートフォンでも
レシピを確認
いただけます!!

