

魚沼きのご料理コンテスト・レシピ

～ えのきのすまし汁 ～

【 材料・分量（ 8人分 ） 】

- ・水：1,200 ml
- ・えのきたけ：200～300 g
- ・出汁の素 小さじ2
- ・塩 小さじ1
- ・しょう油 大さじ1
- ・卵 2個

お好みで、柚子の皮、山椒の木の芽など、吸い口

【 作り方 】

- 1 . 鍋に水を入れ、火にかける
- 2 . えのきの端の「おがくず」の部分を1 cm程度（2～3 cmではなく！！）切り落とす
まだおがくずが残っていたら、「ささがき」の要領で、その部分だけを切り落とす
- 3 . 適当な長さに切る。おがくずが中にあったら、手で取る
- 4 . 水で洗わないほうがよいが、気になるなら、さっと洗い、水を切る
- 5 . えのきを鍋に入れる
- 6 . 卵を容器に割り入れ、よく溶く
- 7 . 鍋が沸騰したら、火を弱め、1分程度煮る
- 8 . 再度、火を強くし、溶いた卵を少しずつ、菜箸で常にかき混ぜながら、鍋に入れる
一度にいっぱい入れると、固まり切らないうちに、お湯に溶け、汁が濁ってしまうので注意
- 9 . 卵を入れ終わって、再度沸騰したら、すぐ火を止める
- 10 . 出汁の素、塩、しょう油を入れる
- 11 . お椀に入れ、お好みで吸い口を添える

【 料理時間 】

7～8分

【 コメント 】

我が家でよく作る、えのきのすまし汁です。家族皆、大好きです。目から鱗は何かと言うと、ずばり、「えのきを無駄にしない！」ということです。何と多くの方が、端の部分を2、3 cmも切って、捨ててしまうことか！もったいない！捨てる部分は最小限に抑えましょう！（しいたけも同様です。軸は切ったら、捨てずに、汚れは包丁を斜めに入れて、取り、軸を細かく刻んで、具材として使いましょう！）