



## 「枝豆呉汁」 2人分



呉汁とは、すりつぶした豆（呉）を味噌汁に加えたもの。

枝豆の大豆イソフラボンが効率よく取れる最強レシピです。

枝豆さやつき 150～180g

（正味 60～80g くらいなる分量）さやから出してうす皮を除き、生のまますり鉢でよくすりつぶす。カップ2のだし汁を作り、食べやすい大きさに切ったなす、または青なす（写真は青なす）を入れ、柔らかくなったらすりつぶした枝豆を入れ、軽くアクをすくい弱火で1分ほど煮て、味噌を入れて出来上がり。

\*生の枝豆をさやから出し、すり鉢ですり潰す→なかなか時間がかかります。

生の枝豆だとさらっとして、しっかり豆の味がします。頑張ってさやから出して、

だし汁半量と枝豆をミキサーやブレンダーで潰すと楽です。枝豆を茹でて、すり潰すのも手軽です。

\*すり潰し加減は好みでOKです。

\*アク取りは適度で大丈夫です。

\*茗荷や刻みオクラ、えのきなどを入れても美味しいです。



ゆうきやのInstagram

是非、ゆうきやのお野菜を使ったお料理を、#ゆうきや #yukiya808 @ゆうきやなどを付けて投稿してください。皆様の投稿、お待ちしております！

ゆうきや本郷店

文京区本郷2-28-1-1F

☎ 03-5801-0880