

打ち豆の冷や汁



米沢市の郷土料理で、冷たい汁物と思われるが、季節の野菜をお浸しにして、冷たいだし汁をかけて食べる料理である。



栄養成分表示 (1人分当たり)

● 熱量	69kcal
● タンパク質	6.2g
● 脂質	2g
● 炭水化物	6.6g
● 食塩相当量	1.3g
● カルシウム	65mg

材料 (4~5人分)



高野豆腐	1枚
干し貝柱	2~3個
干し椎茸	2枚
打ち豆	20g
こんにゃく	1/2枚
だし汁	200cc
干し椎茸の戻し汁	30cc
醤油	30cc
みりん	30cc
豆もやし	50g
水菜	50g

仕込み作業

- ① 打ち豆は水に浸して戻す
- ② 高野豆腐も水で戻すが水が濁らなくなるまで水替えを行う
- ③ 干し椎茸と干し貝柱を水に浸けて戻し、戻し汁はだし汁として使うため取っておく

調理工程 (調理時間：40分間)

- ① 水で戻した打ち豆をだし汁に入れ煮る
- ② 高野豆腐とこんにゃくは短冊切りにして、干し椎茸も同じくらいの大きさに切り①に入れて煮る
- ③ 干し貝柱を指でほぐし②に入れ、その際に干し貝柱と干し椎茸の戻し汁も入れる
- ④ 沸騰したらあくを取り、弱火にして5分煮たあと、鍋ごと冷水に入れて冷ます
- ⑤ 豆もやしは、豆の部分と茎の部分に分け、先に豆の部分を水から茹でる
- ⑥ 豆の部分がやわらかくなったら、茎の部分を鍋に入れて一緒に茹でる
- ⑦ 豆もやし茹で上がる少し前に水菜を入れて、1~2分ほど茹でる
- ⑧ 茹でた豆もやしと水菜をザルに取りさっと洗うように水に浸し、きつく水を切る
- ⑨ 器に豆もやしと水菜を盛り付け、冷水で冷やしていた④をかけて出来上がり