

# 利休汁



## ●利休汁について

利休汁は、ねりごまの入った濃厚なみそ汁です。名前は茶道で有名な千利休に由来します。千利休はごまが好きでよく料理に使っていました。そのためごまを使った料理に「利休」という名前が付けられるようになり、利休汁以外にも「利休揚げ」や「利休煮」、「利休焼き」などがあります。ねりごまをたくさん使っていて、ごまの栄養素を効率よく摂取することができます。

材料（4人分）		切り方	作り方
ごま油	小さじ1/2		<b>【下準備】</b> ・ 干しいたけは水でもどす。 ・ 糸こんにゃくは熱湯にくぐらせ、臭みをとって、3cmに切る。  ① ごま油で肉と豆板醤を炒める。 ② ごぼう～しめじを加えて炒め、だし汁を入れて煮る。 ③ 具が煮えたら、じゃがいもを入れ、★を入れて調味する。
豚肉(こま)	30g		
豆板醤	小さじ1/8		
ごぼう	50g	ささがき	
大根	50g	いちょう	
にんじん	50g	いちょう	
糸こんにゃく	35g	3cm	
干しいたけ	1.5枚(3g)	せん切り	
しめじ	30g		
だし汁	600mL		
じゃがいも	90g	いちょう	
豆腐	1/3丁(90g)	1cm角	
★みそ	大さじ2		
★ねりごま	大さじ1.5		
★しょうゆ	小さじ1.5弱		