



スープ作家・有賀薫

ついに

日本のスープの原点「味噌汁」を語る!!

2023年11月新刊

有賀薫

私のおいしい味噌汁

本書はスープ作家・有賀薫さんによる、お味噌汁をテーマにした本です。“スープ作家”として数多くの汁物を研究し、読者の生活に寄り添ったスープのある暮らしを提案してきた有賀さん。今回、満を持して日本人のスープの原点である、お味噌汁を語ります！ 有賀さんにとってお味噌汁は「人生で一番作っている料理」。毎日のごはん作りは、味噌汁からスタートし、味噌汁の完成とともに完了するそうです。そんな暮らしに一番近いスープ「味噌汁」のアイデアやコツなどエッセイとともに楽しみください。

- 【構成】**
 1章 お味噌汁全体のこと
 2章 具材のこと
 3章 味付けのこと
 4章 テクニックのこと



皮も残さずフードロス 味噌汁でのこさず食べきります

お肉を買うとき、豚のロースとか、鶏のむね肉みたいに部位を選んで買いますよね。私は野菜も肉みたいに部位を分割して考えることが多いです。たとえば大根なら頭の緑の部分、真ん中の部分、しっぽの部分、皮、葉っぱとか。白菜なら外の青い葉と内側のやわらかくて白い葉とか。同じ野菜でもよく見ると部位ごとに見た目も味も違います。それぞれのおいしさを生かす使い方をすると料理のバリエーションも増えるのです。野菜の皮は汁物だとその魅力を生かすことができます。野菜の皮は一番うまみや香りの詰まっている場所であることも多いのです。むいた皮を軽く干すと味が濃くなるので、少なめの油で炒めてから水を加えると、野菜あふれる味噌汁ができていきます。フードロスを出さないだけでなく、おいしさでやってほしい味噌汁です。

材料と作り方 2人分
 残った野菜皮や葉など切れ端…適宜
 (大根、にんじん、かぶ、ごぼう、きのこの軸など)
 ごま油…大さじ½
 だし…500mL
 味噌…大さじ2

- 野菜の切れ端は洗って水気を切り、ザルに広げて半日から1日は影干しする。
- 鍋にごま油をひき、干し野菜を炒める。
- だしを加えて5〜6分煮たら、味噌を溶いてひと煮立ちさせる。

※野菜は基本なんでも使えますが、ゴーヤなど苦みのあるもの、お食など苦みのあるものは避けるのがベターです。ヘタや硬い茎、たまねぎの皮など食べられない部分は味噌を加える前に取り除きます。

干し野菜

毎日の味噌汁がアップデート。いつもの味噌汁作りが楽しくなる!

2023年10月18日受注締切 / 11月27日搬入予定

貴店番線印

新刊委託

有賀薫の
私のおいしいお味噌汁

初回限定で
特典レシピDL
できます

著者: 有賀薫
ISBN: 978-4-405-09450-5 定価: 1,500円+税 4C 144P A5判

ご担当

冊 様

★ 新星出版社 営業担当: 〒110-0016 東京都台東区台東2-24-10 TEL: 03-3831-0743(代)

ご注文は 営業本部FAXまで **03-3831-0758 (fax)**

※画像はすべて仮画像になります。

2023.09.01作成①