

吉野汁



奈良県の吉野山が葛（くず）の産地であることから、すまし汁にくず粉を溶いてとろみをつけた汁を「吉野汁」と呼びます。現在、くず粉は貴重品となり、片栗粉で代用することがおおくなっています。

あんかけのように口当たりがよく、冷めにくいので、寒いときには体が温まります。



材料（4人分）

人参	5cm
油揚	1枚
豆腐	1/2丁
焼ちくわ	小さめ1本
長葱	1/3本
鶏肉（薄切り）	70g
ごぼう	1/4本
そばつゆ（3倍濃縮）	40cc
醤油	小さじ2
液体かつおだし	小さじ1
粉末和風だし	小さじ1/2
片栗粉	大さじ1

切り方

千切り
食べやすい大きさ
一口大
食べやすい大きさ
小口切り
食べやすい大きさ
ささがき

作り方

- 1 ごぼうは水にさらしてアクを抜き、油揚は湯通しして油抜きしておく。
- 2 鍋に700mlの水をいれ、液体かつおだし、粉末和風だしを入れる。
- 3 だし汁が沸騰してきたら、鶏肉、人参、ごぼうを加え、アクが出たら取る。
- 4 そばつゆ、醤油入れ味を調べ、豆腐、油揚、ちくわを入れて煮立たせる。
- 5 水（分量外）で溶いた片栗粉を入れ、とろみをつける。
- 6 仕上げに長葱を加えたら出来上がり。