



日本の食卓に欠かせない

—味噌汁—

【材料（4人分）】

●わかめ 生 400g、または乾燥大さじ2 ●豆腐 1/2丁 ●だし汁 800ml ●みそ 大さじ3~4 ●ねぎ 大さじ2

【作り方】

- ①生わかめは水洗い、乾燥わかめは水で戻し、一口大に切ります。豆腐はさいの目に切ります。ねぎは刻んでおきます。
- ②だし汁を鍋に入れ、煮立たせます。
- ③②が煮立ったら弱火にし、みそを溶かしながら加えます。
- ④③に①を入れてから火を止め、お椀によそえば出来上がり。

- * 味噌汁（みそしる）は「おみそしる」や「おみおつけ」と呼ばれることもあります。ご飯におかずと味噌汁というのが日本の伝統的な朝食です。主食におかず1品、汁1品の食事を昔は「一汁一菜（いちじゅういっさい）」と言いました。粗末で質素ですが、飽食の現在は健康によいバランスのとれた食事として注目されています。
- * 味噌汁の具はなんでもいいのですが、今回は定番中の定番、わかめと豆腐を入れた味噌汁をご紹介します。この他にほうれん草と豆腐、大根と油揚げ、単品ではなめこやしじみ貝あたりが定番といえるでしょうか。こう並べただけでも具のレパートリーは無限だということが判ると思います。火を通した方がいい具を入れる場合は、レシピの②と③の間に加えて煮ると良いでしょう。
- * だし汁は、かつおぶしやこんぶ、にぼしなどでだしを取って作りますが、加減が難しい場合は和風だしの素が便利です。バックになったものや顆粒のものが売られています。
- * 味噌は大豆を蒸して発酵させたもの。また、豆腐は豆乳を固めたもの。どちらも栄養豊富で「畑の肉」とも呼ばれている大豆食品です。日本が長寿国なのは、昔から味噌や豆腐、納豆などの大豆食品をたくさん食べる習慣があるからとも言われています。納豆も味噌汁の具にすると美味ですよ。



Yang Tak Pernah Ketinggalan di Meja Makan Jepang
~Misoshiru~

Bahan (untuk 4 orang)

● Rumput laut *Wakame*, yang segar 400 g atau kering 2 sendok makan. ● Tahu 1/2 buah ● Kaldu 800 ml ● Miso 3~4 sendok makan ● Irisan bawang daun 2 sendok makan

Cara Membuat :

1. *Wakame* segar di cuci, *wakame* kering direndam air. Lalu dipotong kira-kira sesuai. Tahu dipotong bentuk kubus kecil
2. Kaldu dimasukkan ke dalam panci dan dimasak sampai mendidih.
3. Setelah no 2 mendidih, kecilkan api, masukkan miso sambil mencairkannya.
4. Masukkan *wakame*, lalu matikan apinya. Hidangkan ke dalam mangkuk.

- *Misoshiru* ini kadang disebut juga dengan sebutan [*omisoshiru*] atau [*omiotsuke*]. Nasi putih dengan lauknya dan *misoshiru* merupakan sarapan pagi tradisional Jepang. Satu macam lauk dan 1 macam sup dalam sarapan zaman dulu disebut sebagai [*ichijuu issai* = satu kuah sup dan satu lauk]. Hemat dan sederhana, tetapi merupakan makanan sehat dengan gizi seimbang, dibandingkan dengan makanan berlimpah zaman sekarang.
- Isi dari sup miso ini boleh apa saja, kali ini kami perkenalkan sup miso yang isinya rumput laut *wakame* dan tahu, yang merupakan isi standar sup miso. Selain itu bisa juga diisi dengan bayam dan tahu, atau lobak dengan kulit tahu goreng, atau bisa juga yang hanya satu macam seperti : jamur *nameko* atau kerang remis *shijimi*, yang juga merupakan standar. Daftar isi sup miso ini bagaimana tak ada habisnya. Untuk isi sup yang harus dimasak matang, dapat dimasukkan ke panci antara urutan 2 atau 3.
- Kaldunya dibuat dari sari ikan kayu tongkol, rumput laut *kombu*, ikan teri, dan sebagainya. Apabila bingung menentukan ukurannya, bisa juga dipakai bumbu kaldu instan. Dijual dalam bentuk bungkusan kecil atau bentuk bubuk pasir.
- Misonya sendiri berasal dari kacang kedelai yang dikukus dan difermentasikan. Sementara tahu adalah sari kedelai yang dikeraskan. Kedua-duanya mengandung gizi tinggi, sehingga disebut sebagai [*hatake no niku* = daging dari ladang]. Jepang terkenal sebagai negeri yang penduduknya panjang umur, konon ini dikarenakan sejak zaman dahulu ada kebiasaan menyantap makanan yang terbuat dari kacang kedelai, seperti *miso*, tahu, *natto*, dan sebagainya. *Natto* juga enak dimasukkan ke dalam sup miso.