

宮津まごころ市

春の朝食レシピ

春野菜のみそ汁



毎月 19 日は

みやづ食の日

です。

♪ おいしいものを食べると
思わず笑顔に♪

～販売商品（主なもの）～

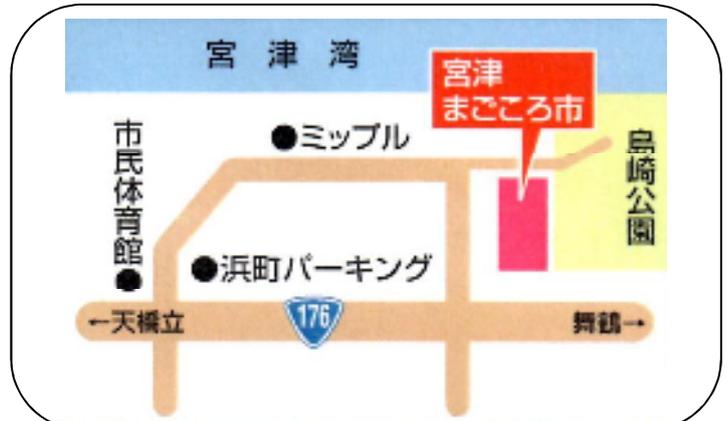
野菜、山菜、果実、花き、玉子、米、
農産加工品（こんにゃく、おこわ、
もち、佃煮、漬物、みそなど）、水
産加工品（干物、冷凍干物、ちくわ、
かまぼこ、てんぷら、うご、佃煮な
ど）、宮津天橋立ブランド、TANGO
GOOD GOODS 認定商品（ちりめん
餅、酢、煮干、徳利いか、いかの塩
辛、いかしそわかめ、羊かん、みか
んジュースなど）

※季節・日によっては、販売してい
ない商品もありますので、ご了承ください。

営業日と時間

月・水・木・金 9:00～13:00

土・日 9:00～17:00



宮津まごころ市運営組合

〒626-0012 宮津市字浜町 3008

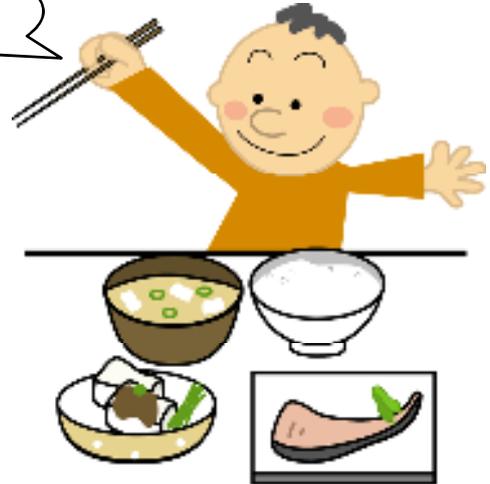
TEL/FAX 0772-22-6123

春野菜のみそ汁

【材料】 4人分

- だし昆布・・・5g
- 宮津産煮干・・・25g
- 水・・・カップ4杯
- 宮津産みそ・・・大さじ1・1/3杯(24g)
- わかめ・・・10g
- たまねぎ・・・60g
- 豆腐・・・100g
- 菜の花・・・60g

いただきます!



【作り方】

- ① 鍋に分量の水と昆布を入れ、30分以上おく。
- ② ①の鍋に分量の煮干を加え、ふたをしないで、弱めの中火にかけて煮る。
- ③ 煮立つ前に昆布を取り出し、弱火にしてアクを取りながら、5分ほど煮出して漉す。
- ④ たまねぎは薄切りにし、豆腐は1cm角のサイコロ状に切る。
- ⑤ 菜の花は、さっと茹でておく。
- ⑥ ③のだし汁にたまねぎ、豆腐の順に入れて煮る。分量のみそをとき入れる。
- ⑦ ひと煮立ちしたら、わかめと菜の花を加え、お椀に盛る。



わかめ

【栄養】

体内の代謝を活発にするヨウ素が豊富です。ヨウ素は精神を安定させ、心身を元気にします。さらに、わかめに含まれるカルシウムは骨を丈夫に、カリウムは血圧降下作用があります。血液をきれいにするミネラルも豊富です。

特有のぬめりは食物繊維のアルギン酸で、胃の中に入ると胃酸の作用でカリウムを放出します。そのあと、アルギン酸は小腸でナトリウムと結合し、余分なナトリウムを排出してくれるので、高血圧を防いでくれます。さらに、腸内にある余分なコレステロールを体外に出させて、高脂血症や動脈硬化を防ぎます。

【調理のポイント】

塩蔵わかめは、調理の前に塩抜きします。まず水洗いして5～6分水に浸し、続いて流水で洗った後熱湯に通し、冷水にとります。

加熱のしすぎは栄養が損なわれるので禁物です。