



## シャモロックのみそカレー豆乳スープ



### 材料(2人分)

シャモロック	150g程度	オリーブオイル	小さじ2
長芋(具材用)	100g程度	塩	小さじ1/4
長芋(トロミ用)	50g程度	砂糖	小さじ1/4
しめじ	1/4株	日本酒	125cc
しいたけ	2枚		
だし汁	150cc程度		
豆乳	150~200cc程度		
みそ	大さじ1~2		
しょうゆ	小さじ1		
カレー粉	小さじ1/4~1/2		
みず菜or豆苗or ブロッコリーor スプラウトなど	好みで少々		

### 手順

- ① シャモロックに塩、砂糖、日本酒をふり、もみこんで下味をつける。
- ② 長芋(具材用)は食べやすい大きさに、長芋(トロミ用)はトロロにしておく。
- ③ しめじはほぐし、しいたけはうす切りにする。
- ④ 鍋にシャモロック、長芋の具材用の方、しめじ、しいたけをいれて、だし汁で長芋に火が通るまで煮る。シャモロックにも火が通るまで煮る。煮る時しょうゆも入れる。
- ⑤ ④に火が通ったら、みそを入れる。この後豆乳も入れるので、少し濃いめの塩味でよい。
- ⑥ ⑤に豆乳を入れ、あたたまったらカレー粉を入れる。
- ⑦ ⑥にトロロを入れて、トロミがついたら完成！！
- ⑧ 最後にみず菜等をのせて、オリーブオイルをたらせばできあがり。

### コツ・ポイント

- ・長芋のトロミであたたまる冬ピッタリの1品。
- ・出汁は好みでOK。手軽に使える物でOK。

### レシピ誕生の経緯

五戸特産の長芋とシャモロックを相性のいいみそと豆乳で…そこにピリッと何かを…でカレー粉を使ってみた。