



料理研究家 川上文代さん  
「千葉館山応援レシピ」

## ●落花生となすのみそ汁

【材 料】(2 人分)	
生落花生(殻付き)	10 個(約 20 粒)
なす	1 本
オクラ	2 本
だし	500ml
みそ	大さじ 1

### 【つくり方】

1. 生落花生は、殻から実を取り出す。そのうち 6 粒は粗みじん切りにする。

**Point** 粗みじん切りにすることで、みそと合わせたときにコクが増します。

2. オクラは、小口切りにする。

なすは半月の 5mm 幅に切り、水にさらしてあくを抜く。

3. 鍋にだしと①を入れ、ふたをして約 15 分煮込む。

4. 落花生に火が通ったら、なすを入れて 5 分煮て、みそを溶き入れ、オクラを加えて火を止め完成。