

## めんつゆ



### 材料

【だし汁】	【めんつゆ】
昆布……………10g	だし汁……………カップ1/2
花かつお……………10g	醤油……………大さじ2
水……………300g	黒酒……………カップ1/4

### 作り方

- 【だし汁】
- ①鍋に水と昆布を入れ、30分程度浸しておく。
  - ②①を火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出し、沸騰したら花かつおを入れる。
  - ③②を1分程度煮立て、火を止める。
  - ④花かつおが鍋の底に沈んだら網で漉す。

### 【めんつゆ】

- ①鍋に黒酒とだし汁を入れ、強火で煮立てる。
- ②①に醤油を加え、中火にして沸騰したら火を止める。

## そばつゆ



### 材料(2人分)

黒酒……………	カップ1/4
醤油……………	カップ1/4
砂糖……………	大さじ2
だし汁……………	カップ1/3

### 作り方

- ①鍋に全ての材料を入れ、煮立ったら火を止めて冷ます。  
(よく煮立ててアルコールを飛ばしてください)



つゆはたくさん市販されているけれど、意外に簡単に作れるもの。せっかくだから、自分好みのつゆを作ってみては。黒酒には旨味成分のアミノ酸や糖分が含まれているから、味が調えやすいです。