

## ～郷土料理を味わう～

第1弾

暑い夏を乗り切る!『しょうゆご飯・冷や汁・きゅうりもみ』

夏野菜を上手に使った素朴な味の料理です。夏の暑い日、食欲がないときの最高のご馳走!しょうゆご飯と冷たい料理の取り合わせに、先人の知恵がしのべれます。



## ◆ 材料 2人分 ◆

## 【しょうゆご飯】

もち米……………1カップ  
 醤油……………小さじ4  
 削り節……………少々

## 【冷や汁】

きゅうり………1/2本  
 みず(山菜)………少々  
 しその葉………2枚  
 みそ……………大さじ1弱

## 【きゅうりもみ】

きゅうり………1本  
 枝豆……………大さじ1  
 豆麩……………2g  
 酢……………大さじ1/2  
 砂糖……………大さじ1/2  
 塩……………ひとつまみ

## ◆ 作り方 ◆

## 【しょうゆご飯】

①もち米をとき、前日から水につけておく。②ザルにあげて炊飯釜に入れ、分量の醤油を入れた後に水加減を調整し、削り節を加えて普通に炊く。③炊いた後に枝豆などの青みを加えると、彩りがよくなります。

## 【冷や汁】

①すり鉢にみそと半量のしその葉をちぎって入れ、よくすり、水適量(みそ10gに対して水150~200cc)を入れて味を調べ、冷しておく。  
 ②きゅうりを薄い輪切りにする。(切り方はお好みでOK)  
 ③みずはすりこぎで少したたき、2cm長さに切る。  
 ④①に②、③、せん切りした残りのしその葉を加えて出来上がり。食べ慣れないお子さんにはハムのせん切りや、かにかまをほぐしたものを加えると食べやすい。

## 【きゅうりもみ】

①きゅうりは皮を数か所むき、薄い半月切りにして塩少々をまぶし、10分くらい置いたら水気をしぼる。②枝豆はゆでて、さやから出しておく。③豆麩は水につけてやわらかくもどす。④調味料を合わせ、①、②、③を和えてできあがり。冷凍の枝豆を使うと、手軽に作るができます。

※①でむいた皮を細かく刻んで冷や汁に入れれば、食品ロスを防ぐこともできます♪