



奥河内 ごちそう レシピ

Gochisou Recipe

今日はこれで
決まり!

Vol.15

香ばしい味噌で食欲増進!

サバ缶で冷や汁

材料(2人分)

サバ水煮缶...1缶、味噌...大さじ2、きゅうり...1本、木綿豆腐...半丁、大葉...4枚、ミョウガ...2本、サラダ油...適量、A(かつお出汁...350ml、おろしショウガ...小さじ1、すりごま...大さじ1)

作り方



① サバ缶は水を切っておく
② サラダ油を塗ったアルミホイルに味噌をのせ、オーブントースターで表面が香ばしく色付くまで焼く



③ きゅうりは輪切り・塩もみして水気を切る、豆腐はキッチンペーパーで水気を拭き、大葉は千切り・ミョウガは輪切りにして水にさらす



④ ボウルにAを入れ、②の味噌を溶き合わせる
⑤ サバをほぐし、豆腐をちぎりながらボウルに加える
⑥ 残りの具材も入れ軽く混ぜあわせ、器に盛りつける

ちょこっと 美味しい話

農家 久保さん

きゅうりは一つ一つを大きくするために蔓を切ったり網にくくっていく必要があるのですが、数日放っておくと伸びてしまうので、雨の日であっても毎日畑に出ています。現在は毎シーズン数千本程度出荷しています。しょうゆ漬けなど、漬物にして冷凍保存しておくとも長持ちしますし、味も染み美味しくなるので試してみてください。きゅうり以外にも、季節に合わせてタマネギやトマト、南瓜などを作っていて、「あすかてくるで」に出荷しています。丹精込めた野菜ばかりですので、一度お試しください。



暑い夏はさらっと食べて栄養補給
宮崎の郷土料理の冷や汁は、アジの干物を使用することが多いですが、今回はサバ缶を使って手軽にアレンジ。しつかり冷やし、薬味をたっぷり入れてご飯にかけて、食欲がない時でも食が進みます。塩分や水分を適度に摂れ、栄養満点で食べやすい冷や汁は熱中症対策や疲労回復にもおすすめの、夏にこそ食べたくなる一品です。

ビュッフェレストラン奥河内に
7月からこのメニューが登場します
☎奥河内くろまろの郷(☎56-9606)
クックパッド河内長野市公式ページ▼

