



町の郷土料理

ひや汁

エネルギー 19kcal たんぱく質 1.3g 脂質 0.5g カルシウム 15mg 鉄分 0.4mg 塩分 1.1g

材 料	1人分	4人分
きゅうり	15g	小1本
青じそ	1枚	4枚
みそ	大さじ1/2	大さじ2
冷水	1カップ	4カップ

作り方

- ① きゅうりは薄く輪切りにする。青じそは千切りにする。
- ② みそはすり鉢でする。
- ③ ②に冷水を注ぎ入れ、よく合わせる。
- ④ ③にきゅうり、青じそを入れ器に盛る。
※お好みで生姜や茗荷、ゴマ等を加えても美味しいです。

料理の紹介

生みそで作る、かんたん汁で暑さを一撃。あっぱれな伝統の味です。さらには、すり鉢でエゴマやゴマを入れてすってから、味噌と合わせたり、具材に生姜やねぎ、みょうがなどのアレンジも美味しいです。食欲の落ちる夏場に食べると元気になる1品です。