

夏にぴったり！日晃のだし

◇ポイント

「だし」は山形県の村山地方発祥の郷土料理といわれています。水分を多く含む夏野菜とミョウガなどの香味野菜を刻んであえ、しょうゆなどで味付けしたものが「だし」です。

◇材料(4人分)

きゅうり	1/2個
なす	1本
オクラ	2本
大葉	5本
生姜	1片
みょうが	1個
塩	適量

【A】

めんつゆ	大さじ3
薄口醤油	大さじ1
塩	少々



◇作り方

- ① オクラは塩ずりし、水洗いしておく。
- ② きゅうり、なす、オクラ、みょうがは5mm角を目安に切る。なすはアクが出るので、3分ほど水にさらしておく。生姜は辛みが出るのを抑えるために2mm角ほどに切る。大葉は細かく切る。
- ③ 【A】をボウルに混ぜ合わせてだしの漬け地を作る。
- ④ 水にさらしたなすをざるに上げてしっかりと水気を切ってからボウルに戻し、【A】大さじ1/2ほどを加え、軽く混ぜ合わせて、底にたまった汁は捨てる。
- ⑤ ④とほかの野菜、【A】の残りをすべて加えて、全体を混ぜ合わせ、冷蔵庫で1時間ほど味をなじませたら完成。

◇栄養価 (1人分)

・エネルギー	18kcal
・脂質	0g
・たんぱく質	1.1g
・塩分	1.6g