

9月3日2年生



冷やし汁
焼き茄子
ごはん



【冷やし汁】

<材料・6人分>

◎鰯(干物) 2枚 ◎麦味噌 120g ◎麦ご飯 3合 ◎きゅうり 1本 ◎大葉 10枚
◎長ネギ 30g ◎豆腐 1丁 ◎ごま 20g ◎だし汁 800cc
◎ピーナッツ 50g ◎搾りしょうが 大さじ1

<作り方>

- ① あじは焼いて、頭・骨・皮を除いてほぐす。味噌は焦げ目がつくまでグリルで焼き、すり鉢にあじ、味噌、ピーナッツを入れ、だし汁を少しずつ入れ、伸ばしていく。
- ② きゅうりは輪切り、大葉は千切り、長ネギは薄く小口切りにする。
- ③ ①に②を入れ、ごま、しぼりしょうが、手でくずした豆腐を入れる。冷蔵庫に入れ、冷えたら出来上がり。熱いご飯にかけて食べる。

【焼きなす】

<材料・2人分>

◎なす 2個 ◎しょうが 1/2かけ ◎醤油 大さじ1/2 ◎削り節 適量

<作り方>

- ① なすは洗って水気をふく。ヘタに包丁を当てて回し、ガクを取る。
- ② しょうがは皮をむいてすりおろす。
- ③ 焼き網になすをのせ、中火で皮がカリカリに焦げるまで焼く。返ししながら全面を同様に焼く。(箸で押して中まで柔らかくなればよい)
- ④ 熱いうちに水にさっとつけ、手に水をつけながら皮をむく。
- ⑤ まな板にとり、竹串で裂いてヘタを切り落とす。
- ⑥ おろししょうがと醤油を合わせてなすを和える。器に盛り、削り節をかける。