

# 夏

# 冷や汁



### 材料 (4人分)

- 精白米 1と2/3合
- 押し麦 1/3合 } ※
- ※合わせて2合
- アジ 中2匹
- 青じそ 2枚
- 麦みそ 60g
- だし汁 適量
- 青ねぎ 4g

### 【作り方】

- ① 押し麦は水で軽く洗い、水に浸しておく。
- ② 米は洗い、水気を切った押し麦を入れ普通に炊く。
- ③ アジは腹わたを取り除いて焼き、身をほぐして、すり鉢でよくする。
- ④ ③に麦みそを加え、粒が無くなるまですりつぶす。
- ⑤ 青じそは細いせん切りにし、青ねぎは小口切りにする。
- ⑥ ④にだし汁を好みの味になるまで加えて全体をよく混ぜる。
- ⑦ 器にご飯を盛り、⑥をかけ、青じそ、青ねぎをのせる。

### 栄養価 (1人分)

エネルギー	334kcal
たんぱく質	10.8g
脂質	1.3g
カルシウム	29mg
塩分	2.0g

## お年寄りの声

味噌で魚の臭みがとれるので、いろいろな魚で美味しく作ることができます。



### 使用している愛南産の農水産物

愛南町では、一年中水揚げがあるアジですが、旬は脂がのってくる夏です。小さなものは巻き網漁で、大きなものは一本釣り大切に水揚げされています。

