

『 だし 』



夏野菜の代表といえる、きゅうりや茄子に含まれるカリウムは利尿効果があり、夏の暑さをしのぐ野菜としてもおすすめです。

エネルギー 31kcal
塩分 1.4g
野菜 90g
1人分です

【 材料 】 2人分

なす	中 1 本
きゅうり	1 本
小ねぎ	1/2 本
青じそ	2 枚
納豆昆布 (刻み昆布)	小さじ 2
水	大さじ 2
だししょうゆ	大さじ 1

【 作り方 】

なすはみじん切りにし、水につけてアクを抜きザルにあけて水を切る。
きゅうり、青じそはみじん切りにする。小ねぎは小口切りにする。
納豆昆布(刻み昆布)に水を加え、水分を吸わせ、よく混ぜ粘りを出す。
に刻んだ野菜、だししょうゆを加え、よく混ぜ器に盛る。

ポイント

夏野菜がたっぷりの山形名物の「だし」。山形では、そのまま食べるのももちろん、ご飯にかけてよく食べられています。他にも、豆腐、納豆、厚揚げ、冷たい蕎麦などに“たっぷり”かけても美味しくいただけます。材料は他にも、オクラ、枝豆、ゴーヤ、青とうがらし、生姜など色々お試しください。