

 おうちご飯レシピ

かけてもおいしい！ ショウガ風味 「だし」

利恵先生からのワンポイント

- ★粘り気が欲しい時はがごめ昆布を追加すれば、うま味もUP！
- ★ご飯や冷ややっこにかけたり、そうめんなどと絡めたりして食べるのもお薦め。
- ★サイズを合わせてカットすると食感が良くなりおいしさUP。切っただけだから、ここはぜひ丁寧に！



材料（4人分）

- ナス…………… 1本
- キュウリ…………… 1本
- オクラ…………… 4本
- ミョウガ…………… 2本
- 大葉…………… 4、5枚
- a) かつおしょうゆ…………… 大さじ2
- しょうが（すりおろし）…… 小さじ1

作り方

- ① へたを取り、縦に5mm幅の薄切りにしたナスを、重ねて5mm幅の千切りにしたら、次は横向きに5mm幅に切って粗みじん切りにする。分量外の塩水に漬け、あく抜きをする。
- ② キュウリを①と同様の切り方で粗みじん切りにする。オクラは分量外の塩で板ずりし、水で洗い流してから、粗みじん切りに。ミョウガと大葉も粗みじん切りにする。
- ③ しっかりと水気を切った①と②をボウル入れ、a)を入れたら、オクラの粘りが出るまで混ぜ合わせる。
- ④ 味がなじんだら器に盛り付ける。

使用したMOA自然食品 ……………
かつおしょうゆ／塩・海っ子



金丸 利恵（かなまる・りえ）

おうちごはん研究者。管理栄養士。分子栄養医学研究会認定カウンセラー。食生活アドバイザー2級（FLAネットワーク協会認定）。国際薬膳食育師3級（国際薬膳食育学会認定）。スパイスコーディネーターマスター（SCA認定）。飲食業界にてメニュー作成やレシピ開発、イベント企画などを経験。現在はメタボ予防の特定保健指導や栄養コラムの執筆、オンライン料理教室、食育講座、健康的に痩せるダイエットプログラム、およびカウンセリングを開催。「楽しく作って、楽しく食べる！」「おうちごはんが一番のごちそう」をモットーに、簡単、おいしい、体が喜ぶ家庭料理を提案している。

<https://ouchi-gohan.net>