



暑さ厳しい日の定番に 栄養抜群アジの冷や汁

宮崎の郷土料理・冷や汁。焼き魚をすりつぶし、みそと混ぜて炭火であぶったら、だしで溶かして麦ご飯にかける本場の味を、アジの干物で簡単アレンジ。夏の薬味をたっぷり入れた冷たい汁を、ごはんにかけてさらさらと。暑い日を元気に過ごせるところです。

【栄養価】(1人分)	脂質	14.1g
エネルギー	226kcal	炭水化物 8.5g
タンパク質	19.7g	食塩相当量 3.2g



材料 (2人分)

アジの干物	2枚
木綿豆腐	1/3丁
キュウリ	1/2本
塩	少々
大葉	3、4枚
ミョウガ	1本
白ごま	大さじ2
みそ	大さじ2
水	300ml

使用したMOA自然食品.....
真あじ干物(冷凍) / 塩・海っ子 / 有機
いりごま白 / 京丹仕込み米こうじ味噌



オンラインショップ

作り方

- ① アジの干物はオーブントースターや魚焼きグリルで焼く。皮と骨を取り、ほぐしておく。
- ② 豆腐はキッチンペーパーに包み、重しをして水を切っておく。
- ③ キュウリは輪切りにし、塩を振ってしんなりさせ、搾って水気を切る。大葉は千切り、ミョウガは縦半分に切ってからスライスする。
- ④ 白ごまをフライパンでから煎りしたら、すり鉢に入れてする。
- ⑤ ボウルにみそ、水を入れて混ぜ合わせ、①と④を加えて冷蔵庫で冷やす。
- ⑥ ⑤に③を入れ、②を一口大にちぎって加えたら器に盛り付ける。

利恵先生からのワンポイント

- ★ アジからうま味がたっぷり出るので、だしいらず。大きめの干物なら、1枚でも良いでしょう。
- ★ 栄養バランスが良く水分も塩分も取れるので、食欲が低下しがちな暑い日にぴったりのメニュー。味付けを白みそや麦みそ、そのブレンドなどに変えると、バリエーションが楽しめます。
- ★ すりごまを使うと簡単ですが、いりごまを煎ってからすると、香ばしさが断然違います。時間がない時は、いりごまを指先ですりつぶしながらかけるだけでも、ごまの香りが引き立ちます。



金丸 利恵 (かなまる・りえ)

おうちごはん研究家。管理栄養士。臨床分子栄養医学研究会認定指導カウンセラー。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、体が喜び家庭料理を提案している。 <https://ouchi-gohan.net>