

●冷や汁

暑い夏の日に頂く、南九州の家庭料理です。焼いた味噌の香ばしさと煎りゴマ、大葉の爽やかな香りが食欲をそそります。

《材料》キュウリ2本 大葉10枚 鰯の干物 大一枚 絹ごし豆腐1丁  
煎り胡麻スプーン1 吟醸味噌80g(好みで加減する)  
昆布とカツオの出汁 1200cc

- ①昆布とカツオの合わせ出しをとっておく。
- ②味噌をアルミホイルの上に広げ、オーブントースター(魚グリルでも可)で軽く焦げ目がつくまで焼く。
- ③鰯(あじ)の干物を焼いておく(カマスでも美味)。焼いたあとは、吟醸味噌、胡麻と一緒にすり鉢であたって細かくする。  
(熱いうちに手でほぐしても良い)。
- ④温めた出汁の中にもみほぐした豆腐一丁とすり鉢であたった③を入れる。
- ⑤④を常温まで冷まし、細かくスライスしたキュウリと大葉を入れ、さらに冷蔵庫で冷やす。
- ⑥ひんやりとした汁をそのまま頂く。麦飯にかけても美味。

