

おうちで加賀屋♪No.15 太胡瓜の冷や汁【いしる入り】



◆材料 (3~4人分)

材料	分量	材料	分量
太胡瓜	1/2本	大葉	10枚
鰻の干物	1尾	万能葱刻み	適量
茗荷	1個	ご飯(お好みの量で)	450g
絹豆腐	1丁		

調味料	分量	調味料	分量	調味料	分量
味噌	140g	白胡麻	大さじ1		
砂糖	大さじ2				
生姜	少々				
白出汁	4カップ				
能登出汁	大さじ1				

◆作り方

- ① 太胡瓜を切りやすい大きさにカットして皮を剥く。
- ② 皮を剥いた太胡瓜を1~2mm位の厚さに刻んで軽く塩もみをして10~15分置く。
- ③ 鰻の干物は焼いてほぐす。
- ④ 味噌は軽く焼き色がつくまで炙る。
- ⑤ 茗荷と大葉は粗目にきざみ、軽く水洗いをする。
- ⑥ 味噌に白出しを合わせて絹豆腐を粗目に崩して入れる。
- ⑦ ほぐした鰻・太胡瓜・大葉(半分)・茗荷(半分)を入れ、炒り胡麻・他調味料を入れる。
- ⑧ 器にご飯と冷や汁を盛り付けて、大葉・茗荷・葱をお好みで添える。

◆ポイント

- ① 味噌の焼き目はしっかりと！焼き過ぎても大丈夫。
- ② 太胡瓜は塩をしてしっかり水分を抜く。
- ③ 鰻の干物は温かい内にほぐし小骨もしっかり取る。
- ④ 豆腐は粗目に崩す。
- ⑤ 冷蔵庫で冷やしたり、そうめんの出汁としても美味しくお召し上がりいただけます。