



Recipe

まいにちの発酵ごはん

冷や汁

Ingredients 材料 /2 人分

ご飯	2 杯分	(合わせだし)	
鯖水煮缶	1 缶	だし汁	200cc
きゅうり	1 本	発酵生姜	小さじ 1
塩	少々	白すり胡麻	大さじ 1
大葉	4 枚		
みょうが	1 本		
木綿豆腐	100g		
味噌	大さじ 3		

Directions 作り方

- ・きゅうりは輪切りにして塩少々をしてから水分が出たらしっかり水気を切る。
- ・みょうがは小口切り、大葉は千切りにして、水にさらしてから水気を切っておく。
- ・豆腐はキッチンペーパーなどで水気を軽く切って手でちぎっておく。

- ① 鯖缶と味噌をホイルにのせてトースターなどで香ばしく焼き目がつくまで焼く。
(250℃5分目安)
- ② ①と合わせだしの材料ときゅうりをボウルなどに入れて味噌のかたまりを溶きながら混ぜ合わせたら冷蔵庫で冷やしておく。
- ③ ごはんに②をかけて、大葉とみょうがをのせる。

※豆乳やラー油などの辛味のものもお好みで。

※鯖缶と味噌は焼かなくても美味しくできますが焼くと香ばしさが増します。