

# きままに一品 第六十一回

## 冷や汁



あじ干物	1枚
だし	100~150cc
味噌	30g
豆腐	1/4丁
すりごま	適量
きゅうり	少々
シソ	1枚
ミョウガ	少々
小ネギ	少々
ごはん	1杯分

暑い夏を乗り切るために、宮崎名物の冷や汁をつくりましょう。レトルト製品を食べたことはありますが、あいにく、本物(?)を食べたことはありません。

あじの干物は、焼いて身をほぐしておきます。昆布とかつおで濃いめの出汁をひいて冷ましておきます。アルミホイルに味噌を薄く延ばしてオーブントースターで焼いて味噌臭さを取ります。

きゅうりは薄く輪切り。シソの葉、ミョウガは千切り。小ネギは小口切りにします。

焼いた味噌を出汁に溶かします。ごまや干物を入れ、豆腐は手でつぶして入れ、野菜を入れたら完成です。冷蔵庫で冷やします。

さて、冷ました汁をご飯にかけて食べるのですが、ネットで調べると、熱いご飯にかける派と冷めたご飯にかける派に分かれます。どちらでもいいのですが、私は熱いご飯にかけて食べました。