



[だし]

Yamagata Local Foods, 15

(代)表(地)区(村)山

材料

- ナス/小2個
- ネギ/1/2本
- キュウリ/1本
- 青南蛮/2本
- ミョウガ/2本
- カツオ節/適量
- ショウガ/1かけ
- ダシ醤油/適量
- 青じそ/4枚

簡単に手早くできる料理、
新鮮な野菜の風味がぎっしり。



作り方

- ①野菜を全部みじん切りにして、一度水に入れてアクを抜き、水分をきる。
 - ②①を器に盛り、カツオ節をかけ、ダシ醤油をかける。
- 油揚げや、豆腐、オクラなどを入れてもよい。

新鮮な野菜を使った「だし」は栄養的にも優れ、農繁期のスピード料理の献立です。

食欲のない入梅時、温かいごはんにかけてよし、麺や奴、酒の肴として、食欲をそえる素朴な料理です。

七種の野菜を荒みじんに刻み、醤油とカツオ節で味付けをします。

食欲のない入梅時、温かいごはんにかけて

妙

こえてきます。

妙花、胡瓜、茄子、生姜、紫蘇、葱、青南蛮。

花が土の中から顔を出すとき... トントントン、「だし」を刻む音が聞

農繁期の疲れを
いやす滋養の味。