

行事食 7月
郷土汁シリーズ第26弾
三重県「きゅうりの冷や汁」
ご飯
牛肉みそだれ焼き
サラダ ジュレトレッシング
三重県「きゅうりの冷や汁」
オレンジ



郷土汁シリーズ No. 26 三重県「きゅうりの冷や汁」

「冷や汁」は、鎌倉時代に僧侶によって全国に広められたと云われています。その後、気候や風土にあった土地に定着し、その一つが「三重県」とされています。

もともとは、忙しい農家にご飯にかけてさっと食べる目的の料理だったようですが、少しずつ各家庭で工夫を凝らすようになり、今では手間のかかる料理へと変わりました。

また、食欲が落ちやすい夏場に冷たい汁をご飯にかけることで食べやすくなるといった効果もあり、夏場バテ対策としても食べられるようになったとされています。

本日は、生姜の風味と炒って香ばしさを引き立たせた胡麻を加えた「きゅうりの冷や汁」をご用意しました。お好みに、ご飯にかけてお召し上がり下さい。

荏原病院では、毎月1回、各地の郷土汁を提供し、レシピの紹介を行っています。このメッセージはお持ち帰りになって、ご利用ください。

郷土汁シリーズを実施した都道府県に🍷を表示しています。ご意見・ご感想をお寄せください。



「きゅうりの冷や汁」レシピ紹介



【材料】(2人分)

- ・きゅうり 60g 輪切り
- ・みょうが 10g 縦半分にしてスライス
- ・生姜 2g 絞り汁
- ・白ごま 4g
- ・味噌 20g
- ・だし汁 280ml

【切り方】

【作り方】

- ①かつを節で出汁をひく
- ②①に味噌を加えて味噌汁をつくり、生姜絞り汁を加えたら冷やす
- ③白ごまは焦げないようにフライパンで炒って、お好みに軽くすってすりごまにする
- ④器に冷えた②ときゅうり、みょうがを加えて、最後に③のすりごまをふったら出来上がり

★豆腐やしそなど、お好みの具材でアレンジしても良いですね。

是非、ご家庭でもお試しください。

★8月 郷土汁の予告★

千葉県の「つみれ汁」を予定しています。郷土汁シリーズのバックナンバーは、荏原病院ホームページをご覧ください。

令和元年7月25日(木) 夕食
荏原病院 栄養科