

『宮崎の郷土料理～冷や汁～』

今回は暑い夏によく合う、宮崎の郷土料理「冷や汁」の作り方を紹介します。

「冷や汁」は鎌倉時代に、僧たちが日本全国に作り方を伝え、その後、宮崎など一部の地域に残ったものと言われています。

最近では、即席用の冷や汁もスーパーなどで売られているので簡単に作ることができます。

【冷や汁の作り方】〈材料 5人分〉

みそ	100g
いりこ	50g
ピーナッツ	50g
白ごま	20g
ねぎ	30g
きゅうり	1本
とうふ	1丁
だし汁	700cc



※いりこ・・・かたくちいわしを煮てから干したもの

〈作り方〉

- ① いりこの内臓と頭を取って、フライパンで炒める。
 - ② 炒めたいりこ、ピーナッツ、白ごまをすり鉢で擦る。
 - ③ ②にみそを入れて擦り、よく混ぜたら、すり鉢の内側に伸ばす。
 - ④ すり鉢を反対にし、コンロの火で少し焦げめがつくまで焼く。
- ※ すり鉢がない時は、材料をミキサーで混ぜアルミホイルに伸ばし、オーブントースターで焼く。
- ⑤ ④にだし汁を入れてよく混ぜる。
 - ⑥ きゅうりとねぎを薄く切り、手でちぎったとうふといっしょに⑤に入れて、できあがり。
冷蔵庫で冷やしてからご飯にかけてもおいしいです。

県国際プラザの図書コーナーには、郷土料理や日本料理の本もあります。ぜひ、お越しください。

このコーナーへのご質問、ご意見、ご要望は：(公財) 宮崎県国際交流協会
TEL 0985-32-8457 FAX 0985-32-8512 E-mail miyainfo@mif.or.jp