

# 郷土汁シリーズ No.3

## ～宮崎の冷や汁～

冷や汁は、味噌とごまを混ぜてだしで伸ばし、輪切りのきゅうり、くずした豆腐、千切りの大葉などを加え合わせて、ご飯にかけて食べる宮崎県の郷土料理です。

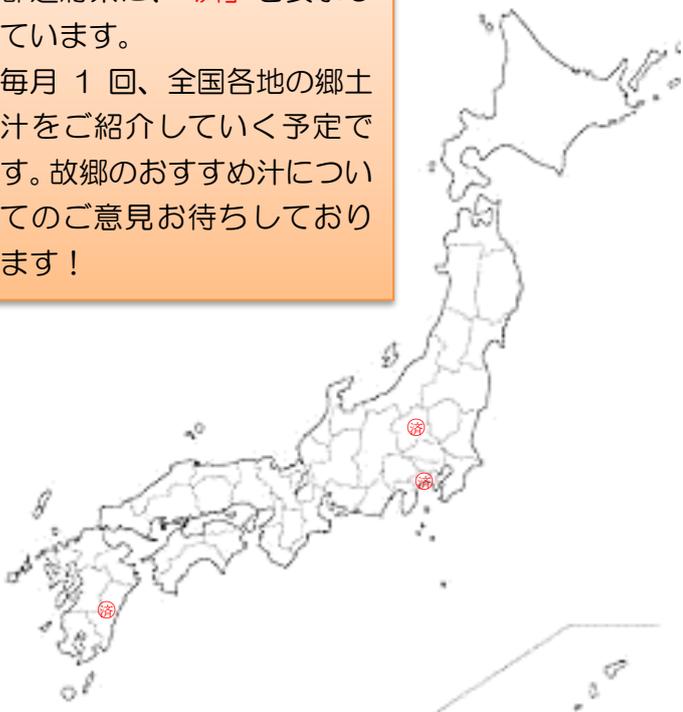
冷や汁の起源は、鎌倉時代に全国に広まったといわれています。宮崎では、温暖な気候であり、冷たい汁が人々の生活にしっかりとけ込みました。その後、土地土地のアレンジを加えて、主に夏の定番料理として親しまれるようになりました。

当初は、朝早くから仕事に出かける農家の人が、手軽に作れる料理として、冷や汁をご飯にかけていたようです。現在では、食欲のなくなる暑い時季に口当たりよく食べられる一品として、昔の人の知恵が生かされた郷土料理となっています。

本日の冷や汁は、粗くくずした豆腐を使用し、治療食用にアレンジしました。お好みでご飯にかけてお召し上がりください。

郷土汁シリーズで実施した都道府県に、「済」を表示しています。

毎月1回、全国各地の郷土汁をご紹介します。故郷のおすすり汁についてのご意見お待ちしております！



### レシピ紹介



#### 【材料】(2人分)

・木綿豆腐	60g
・きゅうり	20g
・塩(塩もみ用)	0.2g
・大葉	2g
・みょうが	10g
・糸削り	0.2g
・白ごま	5g
・味噌	20g
・だし汁	280g

#### 【切り方】

粗くくずす
小口切り
千切り
千切り

#### 【作り方】

- ① 鍋のだし汁を火にかけ、味噌を溶かし、冷やす。
- ② 豆腐は下茹でし、冷やしてから手で粗くくずす。
- ③ 白ごまを炒り、すり鉢でする。
- ④ ③の中に豆腐、カットした野菜、糸削り、冷やしておいた①を加えたらでき上がり。

※すり鉢のまま提供するのですが、本来の冷や汁の食べ方です。具材を入れてでき上がった汁は、さらに冷やすと味がなじみ美味しく召し上がれます。