

## 今月のオススメレシピ

2023. 8  
第113回  
担当：尾崎

## 第113回のテーマ「旬の夏野菜を使ったレシピ」

日々の暑さで食欲が減っていませんか？今回は暑い時期でも食べやすい夏野菜を使った山形の郷土料理「だし」をご紹介します！

## 山形の郷土料理 だし



## 材料(4人分)

- オクラ：5本(約75g)
  - なす：1本(約150g)
  - きゅうり：1本(約100g)
  - みょうが：2個
  - 大葉：3枚
- A {
- 醤油：大さじ3
  - 砂糖：小さじ1
  - みりん：小さじ2
  - 酢：大さじ1/2

## 作り方

お好みで生姜や山芋、めかぶなどを追加してもおいしいですよ！

調理時間:約80分

栄養成分(1人分)  
エネルギー:41kcal  
たんぱく質:2.0g  
脂質:0.0g  
炭水化物:8.3g  
食塩相当量:1.6g

- ①オクラはよく洗い、気になる方はうぶ毛を取り、沸騰したお湯で1分半茹でる。粗熱を取ったら5mm幅に切る。
  - ②なすは5mm角に切り、5分ほど水につけてあくを取る。
  - ③きゅうりは5mm角に切り、みょうがと大葉はみじん切りにする。
  - ④Aをボウルで混ぜ合わせておく。
  - ⑤②の水気をしっかり切って、③と一緒に④のボウルに入れて、混ぜる。
  - ⑥冷蔵庫で1時間ほど置いて、味をなじませたら完成！  
ごはんや豆腐の上にかけて、召し上がってください。
- ★冷蔵保存で2,3日はもちますが、なるべく早めに食べきりましょう。

## 管理栄養士からのワンポイントアドバイス

だしの発祥の地である山形県の村山地方は、夏になると高温多湿で暑さの厳しい土地柄のため、食欲がない時でも食べやすい、この料理が定着したといわれています。水分が多く含まれているなすやきゅうりを食べることで水分補給にもなり、夏バテしがちなこの時期にぴったりのレシピです！