

## 夏を乗り切る郷土料理を味わおう

### 【本日の献立】

1. あじの南蛮漬け      2. きゅうりの冷や汁      3. 海藻サラダ  
(別に白飯を炊きます)

### 【レシピ】

#### ◎あじの南蛮漬け

##### 【材料】(4人分)

小あじ            8尾  
小麦粉            適量  
揚げ油            適量  
漬け汁  
    醤油    大さじ 2  
    酢        大さじ 3弱  
    砂糖    大さじ 2弱  
    ねぎ     1/2本  
    赤唐辛子 1本  
薄切り玉ねぎ    半個  
素揚げししとう 4本

##### 【作り方】

- ①あじは頭とともに内臓を引き出し、ぜいごも取り洗う。
- ②水気を拭き取り、小麦粉をまぶして170～180℃でじっくりと、からりと、揚げる。
- ③ねぎは5～6cmにぶつ切りし、強火でこんがり焼く。
- ④赤唐辛子は種を出して除き、小口切りする。
- ⑤調味料と③④を煮立て、揚げたての小あじを熱い漬け汁に漬け込む。
- ⑥付け合わせの薄切り玉ねぎ、素揚げしたししとうを添えて、供する。

参考：ししとうは焼いてもよい。

#### ◎きゅうりの冷や汁

##### 【材料】(4人分)

味噌              40g  
白ごま            大さじ 2  
きゅうり        小2本  
だし汁            3カップ  
刻みねぎ        少々

##### 【作り方】

- ①煎ったごまをすり鉢に入れ、よく搗る。
- ②①に味噌を入れ、さらに搗り込む。
- ③きゅうりを2～3mm位の輪切りにし、②の中に入れて、混ぜ合わせる。
- ④③のきゅうりがしんなりしたら、冷たくした出し汁を入れて出来上がり。刻みねぎを散らす。  
または青じその千切りなども良い。

## ◎海藻サラダ

### 【材料】（4人分）

海藻ミックス 1袋（10g）

レタス 4枚（100g）

貝割れ菜 1／3パック（10g）

きゅうり 1本

トマト 1個

ドレッシング

梅干し 1個

酢 大きじ2

砂糖 小さじ1

### 【作り方】

①海藻は水で戻してから、ざるにあげておく。

②レタスは食べやすい大きさにちぎっておく。

③きゅうりは縦半分に切り、斜めに薄切りする。

④トマトは楕形に切る。

⑤ドレッシングを作っておく。

⑥器に②のレタスを敷き、①③④を盛り付け、上に貝割れ菜を散らしておく。

⑦食べる直前に、ドレッシングをかける。

### 【メモ】

- 今回実習する「あじの南蛮漬け」は三重県の海沿いの地域を中心に、広い地域で、日常に食べられてきた郷土料理です。あじのサイズは、かなり小さい豆あじから少し大き目のあじまで適用できますので、家庭料理の定番といえましょう。また年間、ちょっとした箸休め的な料理（常備菜）にももってこいです。
- 「きゅうりの冷や汁」は伊賀食文化圏の郷土料理です。冷たくて塩味があって喉ごしよく食べられるので、真夏の食欲の出ないときにもってこいの食べ物です。きゅうりの食感と胡麻と味噌の旨みが食欲をそそる。



きゅうりの冷や汁