

# だし

「だし」は、山形で昔から食べられてきたお漬物です。今回は、ビタミンCが豊富なピーマンを用いてカラフルに仕上げました。さっぱりとした味わいで、食欲がない夏でも野菜をたっぷり食べられます。



1人分 55kcal  
塩分 0.9g  
10分

**材料**(2人分)  
なす…………… 1本  
ピーマン…………… 1個  
赤ピーマン…………… 1個  
長ねぎ…………… 10cm  
しょうが…………… 1/2 かけ  
しょうゆ… 小さじ 2  
A 砂糖…………… 小さじ 1/2  
削り節…………… 5g

**作り方**  
①野菜はすべて小さめのみじん切りにし、水にさらしてアクを抜く。しょうがはすりおろす。  
②①の水気をしっかり切り、Aを加えて和える。

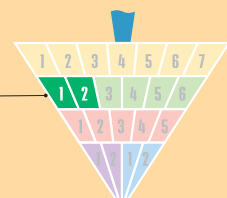
## ポイント

野菜は同じ大きさにそろえて切るときれいに、食感もよく仕上がります。

## 栄養MEMO…… 食事バランスガイド……

ピーマンはメラニン色素の生成を抑える作用のあるビタミンCが豊富で、夏の日焼け対策に効果的です。また、なすには体を冷やす作用があり、暑気あたりの予防にもなります。

副菜 2つ

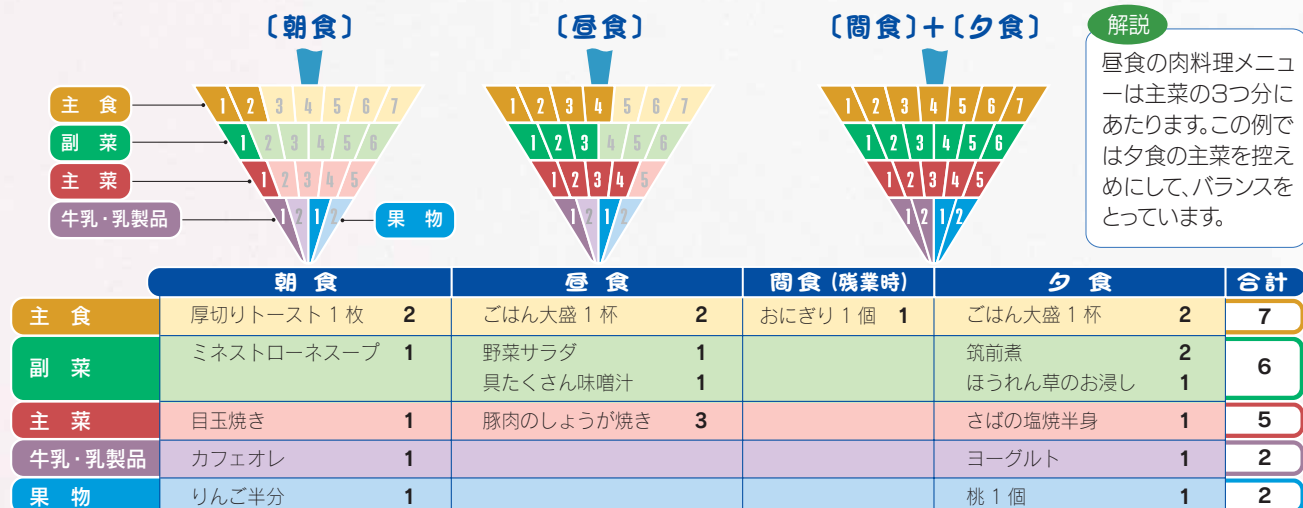


(1人分の材料)



## 食事バランスガイドとは?

◆1日の食事例：事務職男性の場合 (エネルギー摂取量が2200±200Kcalの人の場合)



※詳細は厚生労働省のホームページをご覧ください。  
URL: <http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyuu-syokuji.html>



1人分 486kcal  
塩分 2.6g  
30分

# 冷や汁

宮崎の夏の風物詩として有名な「冷や汁」。その起源は鎌倉時代ともいわれ、みそやごまの香りが食欲をかきたてます。栄養満点で、二日酔いや夏バテ対策にもおすすめです。

**材料**(4人分)  
あじ…………… 2尾  
すり白ごま… 大さじ 6  
みそ…………… 大さじ 4  
だし汁(かつお)…………… 2・1/2 カップ  
きゅうり…………… 2本  
青じそ…………… 10枚  
みょうが…………… 3本  
ごはん…………… 4杯分(600g)



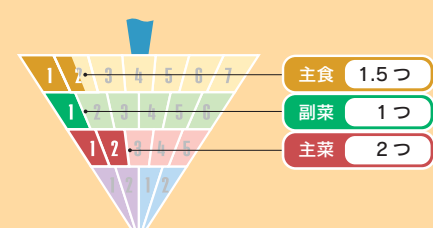
(1人分の材料)

## 作り方

①あじは内臓を取りのぞき、塩小さじ1(分量外)をふり10分おく。だし汁は冷やしておく。きゅうりは薄い小口切りにし、青じそはせん切りする。みょうがは薄い小口切りにし、さっと洗う。  
②あじの水気をふき、熱した魚焼きグリルで両面をこんがり焼いて身をほぐす。  
③あじにAを加え、へらでよくすり混ぜる。  
④③をアルミホイルの上にぬり、オーブントースターに入れ薄くこげ目がつくぐらいまで焼く。  
⑤ボウルに④を入れ、だし汁を少しずつ加えて混ぜのばす。これを冷蔵庫で冷やしておく。  
⑥器に⑤を入れ、きゅうりと青じそ、みょうが、氷をうかべる。深めの器にごはんをよそい、汁をかける。

## 栄養MEMO…… 食事バランスガイド……

あじにはコレステロールを下げる効果のあるEPAや、脳を活性化させるDHAなどが豊富に含まれており、動脈硬化や脳梗塞、心筋梗塞などの予防効果が期待できます。また、ごまには強い抗酸化力があり、がん予防にも効果があります。



## ポイント

あじを混ぜたみそをオーブントースターで焼くことで、香ばしく仕上がります。



旬の素材を使った昔ながらの郷土料理を、家庭で簡単に作れるようにアレンジしました。素材の味を活かした、滋味あふれる日本のスローフードをお楽しみください。  
※健康的な食生活のためやすが一目でわかる「食事バランスガイド」つき



レシピ・料理製作 藤井 恵

管理栄養士・フードクリエイター  
栄養バランスを考えた、おいしくて簡単な家庭料理が人気。日本テレビ「3分クッキング」など数多くのテレビ番組や雑誌で活躍中。

撮影●菅原史子  
スタイリング●高木ひろ子