

# ASAHI SUPER DRY NORTH GARDEN RECIPE

## ツナときゅうりの冷や汁

### ■材料(4人分)

冷たいご飯 4杯分 きゅうり 3本 絹豆腐 100g 大葉 10枚 茗荷 2個  
生姜 1片 すだち 1個 ミニトマト 4個 ツナ1缶 味噌大さじ3 みりん大さじ1  
白ゴマ大さじ1 鰹節 8g 水 800cc

### ■作り方

- 1、 フライパンで油をしっかりと切ったツナを炒め、焦げ目が着いたら味噌を加えて軽く焼き目をつけ、冷やしておく。
- 2、 きゅうりは薄く輪切り、大葉と生姜は千切り、茗荷はみじん切り、すだちは皮ごと薄く半月切りにする。
- 3、 1に水を少しずつ加え溶かし、2を加え、更に鰹節と水切りした豆腐を手で崩して加え、冷蔵庫で冷やす。
- 4、 冷たいご飯に3をかけ、4等分したミニトマトと白ゴマをふって出来上がり。

### ■ポイント

- ・ 冷や汁はもともと夏場の忙しい時期に農家さんがお昼にかき込んですぐ畑に戻れるようにと考えられたメニューでしたが、夏場の食べやすさと味の良さから広まったものです。
- ・ 茄子や小ねぎ、オクラなどを加えてもおいしく召し上がれます。
- ・ 味噌とツナは焼いておくと香ばしさが加わって食欲がUPしますよ。
- ・ 最近夏場の熱中症予防に水分と塩分を、というのをよく耳にしますが、塩分と一緒に摂っていただきたいのがカリウムです。カリウムは塩分＝ナトリウムと一緒に体内のバランスを保つ成分で、カリウムが足りなくなると体がむくんだり血圧が高くなったりします。きゅうりをはじめとする夏野菜にはカリウムが多く含まれますので夏場に沢山たべて欲しい野菜です。