

\\ おいしく食べて  今日もスタート //

# 今月のあさごはん



茨城県笠間市にある  
「キッチン晴人(ハレジン)」  
オーナーシェフ



ながい ともかず  
**永井 智一**

### [あさごはんの献立]

- さっぱりオクラの冷やしそば
- ウーロン茶



### レシピ さっぱりオクラの冷やしそば



暑い日でも  
さっぱりおいしい!  
しっかり食べて  
夏バテ対策!

### 作り方

- ① つゆの材料を全て鍋に入れ沸かし、冷たくしておく。
- ② オクラは塩ずりしてゆでて冷水に落とし、半分に切って種を取り除き、包丁でたたき、削り節である。1~2本をトッピング用にとっておく。
- ③ 中華麺をゆでて、冷水で締めておく。
- ④ 器に③を盛り付け、千切りにした大葉、ミョウガ、おろしショウガ、生ワカメ、ミニトマト、スタチ、②を飾り、①を回し掛けて出来上がり。飾りに取っておいしたオクラにタコの刺し身など(材料外)を添える。

### 材料 (1人分)

中華麺…………… 1玉  
オクラ…………… 6本  
大葉…………… 5枚  
ミョウガ…………… 1個  
ミニトマト…………… 1個  
生ワカメ…………… 適宜  
おろしショウガ…………… 適宜  
削り節…………… 適宜  
スタチ…………… 1/2個

### 【つゆ】

かつおだし…………… 1/2カップ  
米酢…………… 1/2カップ  
しょうゆ…………… 1/4カップ  
みりん…………… 1/4カップ  
砂糖…………… 大さじ1  
ごま油…………… 小さじ1  
すりごま…………… 小さじ1

### 祝!夏の甲子園出場 金足農業高校



JA秋田なまはげは金足農業高校を応援しています

◀金足農業高校へあきたこまち・メロンを贈呈

### 編集後記

安全・安心なJA秋田なまはげ農産物が特設コーナを設置してスーパー小売店に並び、今後も店舗が増えていく予定です。直売所を含めて地産地消を広めていきましょう。(三浦)  
今年は梅雨明けする前から気温が高く「気付いたら夏だった」という感覚です。室内で熱中症になる例も聞きますので、屋外屋内問わず、水分・塩分補給と適宜な休憩を心がけていきたいです。(進藤)

