

山形県の郷土料理「ダシ」をえごま料理にアレンジ。なすを水に浸した後、しっかり水分を取り、だし醤油をまぶすことで日持ちが長くなります。(冷蔵保存で3日)



05 | えごまのダシ

材料 (作りやすい分量)

| | |
|------------------------------------|-------------------|
| ・えごまの実 [*] 大さじ1 | 【A】 |
| ・いりごま..... 大さじ1 | ・えごまの葉..... 20枚 |
| ・だし醤油..... 大さじ1/2 (またはめんつゆ大さじ1) | ・なす..... 1本(200g) |
| ・塩昆布..... 大さじ2 | ・オクラ..... 10本 |
| | ・みょうが..... 10個 |

1. A を5～7mm に小さく切ります。なすとえごまの葉は水に2～3分浸し、かたく絞ります。
2. 1 のなすをボウルに入れ、だし醤油をかけて混ぜます。
3. 2 のボウルにすべての材料を入れ混ぜます。

*混ぜるときは、えごまの実を指ですりつぶしながら入れると、身体に栄養が吸収されやすくなります。