

## ひんやり冷たい煮物

### トウガンの冷鉢



材 料		(2人分)	作 り 方
トウガン	200g		① トウガンは種とワタを除き、皮をむき、面取りをして軟らかくなるまでゆでる。
エビ	4尾		② エビは背ワタを取り、湯に塩、酒を加えてゆでて殻をむく。オクラはへたの部分をきれいにして塩をまぶし、沸騰した湯に入れて色良くゆでる。
オクラ	2本		③ 鍋にだしとトウガンを入れて加熱し、沸騰したら弱火にしてみりん、薄口しょうゆを加え4、5分煮る。火を止めて皿に移し、粗熱が取れたらエビとオクラを加えて、冷蔵庫で冷やす。
だし	400ml		④ ③を器に盛り付ける。
みりん	大さじ1		
薄口しょうゆ	大さじ1		
塩	少々		
酒	少々		

『JA広報通信』赤堀料理学園校長 赤堀博美

東京都文京区小石川生まれ。管理栄養士。日本女子大学大学院食物栄養学専攻修了。日本女子大学非常勤講師、十文字学園女子大学非常勤講師、日本フードコーディネーター協会常任理事。