

オクラ

2分ほど茹で、氷水で締めた
ら水気をふきとります。

薄切りにした後、そうめん
に乗せ、さっぱりだし汁※を混ぜ
合わせて食べましょう。

つゆは、よく冷やしておく
とより美味しいです。



※さっぱりだし汁

(3~4人前)

だし汁	…大さじ6
酢	…大さじ3
醤油 (あれば薄口)	…大さじ1
みりん	…大さじ1

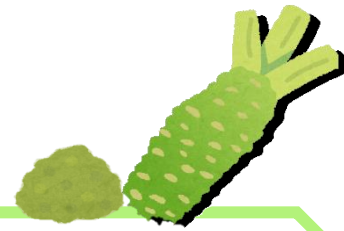


わさび

すりおろして3~5分
で香りや辛味が強くなっ
ていき、30分程度は続
くとされているので早
めに使いましょう。

○生わさびはたわしで皮
を洗うと、皮をむくよ
りも風味や辛味が強
くなります。

○すりおろすときは、や
さしくゆっくり、円を
描いてください。



みょうが

食感と風味を残す切り
方は「千切り」です。

まず、縦半分のみょう
がを切って、芯を取り
除いたら2mm幅で千切
りにしましょう。取り
除いた芯も同じ幅の千
切りにします。

○芯を取り除くことで1本1
本がほぐれやすく、綺麗
に仕上がります。



そうめん
に合う

薬味 まとめ