

サカタ風“だし”

キュウリのレシピ



夏野菜を刻んで作る山形の郷土料理を
サカタの野菜でアレンジ!

材料（2人分）

「フリーダム」キュウリ……………1本
「ごちそう」ナス……………1本
ネギ……………5cm
大葉……………4～5枚
ショウガ、ミョウガ……………各適量
とろろ昆布……………適量
しょうゆ、麵つゆ、ポン酢……………各適量

作り方

- ①「フリーダム」、「ごちそう」、ネギ、大葉、ショウガ、ミョウガを全て粗いみじん切りにして、水にさらします。
- ②水気をよく絞った（1）をボウルに入れ、とろろ昆布を加えて混ぜ、しょうゆ、麵つゆ、ポン酢で味つけします。
- ③温かいご飯や冷ややっこ、そばなどにかけて召し上がってください。

ワンポイント

昆布の粘りがポイント。ほかに納豆、めかぶ、オクラなどのネバネバ食材を使ってもおいしいです。本場山形では「納豆昆布」という食材を使うそうです。