

# オクラで山形のだし風

(2024年7月23日放送)

## ■材料: (2~3人分)

オクラ3本、きゅうり1本、なす1本、みょうが2本、  
青じそ(小10枚大きいものなら5枚ほど)、  
モロヘイヤ5本(茎から葉を取る)  
めんつゆ3倍希釈大さじ2、鰹節適宜

## ■作り方

1.オクラは表面を塩で擦り、毛を落として2分ほど茹で、冷めたらみじん切りに。モロヘイヤは茎から葉だけを取り、さっと色が変わるまで茹で、水にとってよく絞りみじん切りにする。

2.みょうが、青じそはみじん切りし、さっと水にさらしてキッチンペーパーなどでよく水気を拭き取る。きゅうり、茄子も薄切りした後みじん切り。1~2分水にさらしてざるに取り、キッチンペーパーでよく水気をふき取る。

3.1と2を合わせ、めんつゆ、鰹節を入れてよく混ぜたら出来上がり。  
ご飯や冷や奴などにたっぷりかけてどうぞ。

