

2025 年 7 月号

【料理名】ツナと梅干しの冷や汁



【主材料】（2 人分）

ツナ（オイル漬け）…… 1 缶（70g）

梅干し（塩分 8 % のもの）…… 1 個（10g）

きゅうり…… 1 本

みょうが…… 1 個

しょうが…… $\frac{1}{2}$ かけ

みそ、すり白ごま……各大さじ 1

A 水……300 ml

A 削りかつお…… 5 g

A 酒……大さじ 2

ご飯…… 2 人分

青じその葉（せん切り）…… 5 枚分

【作り方】

1. 耐熱ボウルに A を合わせ、ラップをせずに 600W の電子レンジで 5 分加熱し、さめたらこして冷蔵庫で冷やす。
2. ツナは缶汁をきる。梅干しは種を除いてたたく。
3. きゅうりは薄い小口切りにし、塩小さじ $\frac{1}{4}$ をからめて 10 分おき、水気を絞る。みょうがは縦半分に切って横薄切り、しょうがはせん切りにし、合わせて水にさらし、水気をきる。
4. ボウルに②、みそ、ごまを入れてよく混ぜ、アルミ箔にのせてのばし、魚焼きグリルで 3 分焼く。③と合わせてよく混ぜる。
5. ご飯は水でさっと洗って水気をきる。器に盛り、④をのせて①をかける。青じその葉をのせる。

●レシピの表記について

* エネルギー・塩分はおよそ 1 人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。

* 材料表に示した分量は、1 カップ＝ 200 ml、1 合＝ 180 ml、大さじ 1＝ 15 ml、小さじ 1＝ 5 ml です。

* 電子レンジは 600W を使用しています。500 W の場合は 1.2 倍、700W の場合は 0.8 倍の加熱時間が目安です。