



# 全国厚生連栄養士協議会 全国統一献立に取り組んでいます！！

～全国統一献立とは～

様々な地域の郷土料理を同一日に全国の JA 病院で提供する取り組みです。  
広島総合病院では、2016 年から参加しています。



## 宮崎県の郷土料理 「冷や汁」



焼いた鰯やイワシなどの近海魚をほぐし、焼き味噌をのばした汁に豆腐、きゅうり、青しそなどの薬味を入れて熱々のご飯にかけて食べる、宮崎県の夏の名物料理です。

起源は鎌倉時代で、僧侶によって全国に流布したとされます。本来ご飯は麦飯を用います。

### 「冷や汁（1人分）」（120 kcal）

いりこ	6g
ピーナッツ	6g
白ごま	2.5g
味噌	12g
きゅうり	12g
木綿豆腐	50g
青ねぎ	適量
だし汁	100cc

～作り方～

- ① いりこの腹わたと頭を取り、身をほぐした後フライパンで炒める。
- ② すり鉢でいりこ、ピーナッツ、白ごまをよく擦る。（ミキサーにかけてもよい）
- ③ ②に味噌を入れよくすり込む。
- ④ ③にだし汁を入れてのばす。
- ⑤ 豆腐は手で潰すようにほぐし、きゅうり、青ねぎは輪切りにして④と合わせる。



※薬味にみょうがや青しそ、唐辛子を入れても美味しいです。

また、いりこの代わりに青魚の切り身でも作れます。