



## オクラ

### おろし酢みそあえ



#### <材料>

豚薄切り肉200g オクラ5本 みょうが2個 大根100g

#### <調味料B>

砂糖15g 酢25g 上高地みそ40g

#### 【作り方】

- ① たっぷりの湯を沸かし、しょうがの薄切りを加え、豚肉を広げて入れ火を通す。  
冷水につけて冷やしたらすぐにざるに上げ、食べよい大きさに切る。
- ② オクラは包丁の柄に近い部分を使って、ヘタの周りの硬い部分の角を面取りと同じように削り取る。オクラ全体に塩を振りかけ指で優しくこすって沸騰した湯に入れ1～2分ゆで、冷水で冷ます。横半分に切って、さらに縦半分に切る。
- ③ みょうがは縦半分にして横に薄く切る。
- ④ 大根はおろしてザルに上げ、自然に水きりする。
- ⑤ ボウルに調味料Bを入れてよく混ぜ、大根おろしを加えて味を調える。
- ⑥ ①、②、③を食べる直前に⑤であえる。

#### 作り方 ②



1

切り口

