

伝えていきなり! 伝統食材を使って

第73回 ゆばとオクラのサラダ

「ゆば」は、今から約1200年前に中国から伝来した食材です。当時は精進料理や懐石料理に用いられ、次第に庶民のおぼんざいとしても親しまれるようになりました。

もれなく
10
ポイント

大豆：滋賀県産

1127 比叡ゆば本舗ゆばハ

比叡ゆば 徳用ゆば

50g ★

原料：遺伝子組換えでない

キメが細かく戻りがよい乾燥ゆばです。形が不揃いのものや割れが入ったお徳用です。

(265kcal・食塩相当0.02g / 1袋(50g))

賞味期間：8カ月



本体 **500**円
(税込 540円)

材料 (2人分)

1127 比叡ゆば徳用ゆば	オリーブ油	……	小さじ2
……	粉山椒	……	少々
212 産直 滋賀の水菜	A 醤油	……	小さじ1強
……	みりん	……	小さじ2
みょうが	酢	……	小さじ2
……			
211 オクラ			
……			
サニーレタス			
……			

作り方

- ゆばは熱湯でさっと戻し、食べやすい大きさに切る。水菜は長さ4cmに切る。みょうがは半分に切り、斜めせん切りにする。オクラはヘタを切り落とし、ガクをくるとむき、さっとゆでて半分に斜め切りする。サニーレタスは食べやすい大きさにちぎる。
- 器にサニーレタスと水菜を広げてゆばをおく。他の野菜を上飾り、**A**をかける。

ひとくち
MEMO



豆乳を平鍋に入れ火にかけると、大豆たんぱく質と脂質が凝固し、うすい膜(生ゆば)ができます。「生ゆば」を乾燥させて作る「干しゆば」は、長期保存が便利です。

乾燥ゆばを戻して
あっさりとした和のサラダに
仕上げました。

