



ミョウガの冷や汁



作り方

①ミョウガ、キュウリは輪切りにする。大葉は細切りにする。



②すり鉢またはボウルに、味噌とかつお節の粉を混ぜておく。

①を入れて冷水を注ぎ、すりゴマをかける。



③炊き立てのご飯にかけていただく。

材料(2人分)

ミョウガ	1個
キュウリ	1本
大葉	3, 4枚
冷水	400cc
すりゴマ	大さじ1
味噌	大さじ4
かつお節の粉	大さじ1



アレンジレシピ

ミョウガと
なすときゅうりの
簡単和え



豆知識



ミョウガ

★「ミョウガを食べるとモノ忘れをする」と言われるが、忘れっぽくなる成分はミョウガには含まれていないので、ご心配なく。

★芳香成分は α -ピネンといい、辛み成分のミョウガジアルとともに血行を良くする。
 α -ピネンは発汗・利尿作用があり、頭をスッキリさせ、リラックスさせる作用もある。

★アクがあるので、水にさらすのがポイントであるが、浸しすぎには注意！！
おいしく食べるには、食べる直前に刻むと〇。

※詳しくは動画にてご覧ください。