

「ながと鰯わって寿司」

かんたん朝ごはんレシピ
第7回ながとお料理コンクール優秀賞

【材料】4人分

アジの三枚おろし	1尾	刻みのり	適量
ごはん	2合	白ごま	適量
きゅうり	1本	すし酢	大さじ6
大葉	5枚	長門ゆずきち果汁	大さじ4
オクラ	5本	塩(下味・塩もみ・ゆで用)	適量
カニカマ	4本		



【作り方】

- ①アジに塩をふり、グリルで焼く。焼けたら身をほぐす。
- ②ごはんにはすし酢と長門ゆずきち果汁を混ぜて冷ます。
- ③きゅうりを薄切りにし、塩もみをして絞る。
- ④オクラは塩ゆでし、きゅうりより厚めに切る。
- ⑤大葉は千切りにする。
- ⑥ごはんがある程度冷めたら、①③⑤を混ぜる。
- ⑦お皿に盛り、ほぐしたカニカマと④を飾る。
- ⑧刻みのりと白ごまをトッピングする。

毎月19日は
「ながと食の日」

アジの名前の由来は「味が良い」からきているとの説が有力です。「シマアジ」「マアジ」など全部で140もの種類があります。EPAやDHAを多く含み、病気の予防に効果が期待できます。



「長門の夏!!具たくさんみそ汁」

かんたん朝ごはんレシピ
第7回ながとお料理コンクール
長門市食生活改善推進協議会賞

【材料】4人分

水	600cc	みそ	大さじ3
ちりめんじゃこ	適量	ねぎ	少々
田屋なす	1/3本	長門ゆずきち(皮)	適量
白オクラ	4本		
にんじん	50g		
もずく	200g		

毎月19日は
「ながと食の日」



【作り方】

- ①鍋に水とちりめんじゃこを入れて、水から中火で煮る。
- ②田屋なす、白オクラは、一口大の乱切り、にんじんは薄いいちょう切り、もずくはよく水洗いする。ねぎは小口切り、長門ゆずきちは皮を千切りにする。
- ③沸騰した①に田屋なす、白オクラ、にんじんを入れ、やわらかくなったら弱火にし、もずくを入れる。
- ④みそを溶き入れ、ねぎを入れる。
- ⑤器に入れ、長門ゆずきちの皮を入れる。

長門市田屋地区で作られていた「田屋なす」。1本500g以上で外観のよいものは「萩たまげなす」として販売されます。

