

# おあえ

みそを使った郷土料理



「おあえ」とは、茹でた野菜と、甘いごまみそダレを和えた昔から伝わる郷土料理です。

<4人分>

## 【調味料】

小松菜	4株	黒すりごま	大さじ2
白菜	1/4株	みそ	大さじ2 1/2
人参	2/3本	砂糖	大さじ2
ふり塩	少々	みりん	大さじ2
		酒	大さじ2
		醤油	大さじ1 1/2

## 作り方



① 材料を用意する。  
※材料を確認しましょう



②調味料を合わせ、よく混ぜながら火にかけて、冷ます。  
※みそが焦げやすいので弱火です。



③きれいに洗った白菜と小松菜を食べやすい大きさに切る。



④人参は千切りにする。



⑤切った野菜を茹でる。



⑥冷やす。  
冷やした後、ザルにとり、水気を切り、塩を少々ふっておく。



⑦冷めた野菜の水気をしっかり切り、ボールに入れる。



⑧タレとよく合わせる。  
味をととのえて完成。