

## 夏野菜のお味噌汁

大野 玲恵

### 【材料】(5人分)

玉ねぎ 2個 ←まわし切り  
冬瓜 1/4 個 ←いちょう切り(7ミリ)  
トマト 2個 ←1~2センチ角程度  
だし(昆布:椎茸=6:4)4カップ

麦味噌 50グラム  
油 適量  
大葉 5枚 ←細切り

### 【作り方】

1. 鍋を温め油を引き、玉ねぎ、冬瓜の順に炒め合わせる。
2. だしを加えて煮る。
3. 冬瓜が柔らかくなったら、トマトを加えて1~2分程度煮る。
4. 火を止めて、味噌を加える。
5. 器に盛りつけた後、大葉を飾る。  
(冷やして食べても良い。)

### 【このメニューを選んだ理由】

暑い夏の時期に食べやすく、水分やミネラルの補給にもなるお味噌汁を考えました。  
具材としてはウリ科の冬瓜を使い、暑い時期に必要な栄養と水分の補給、身体の熱を冷や  
すお味噌汁にしました。

また、夏野菜として普段は生で食べるトマトを使って、爽やかな酸味を加えて、食欲が落ち  
ていても食べやすい味にしました。

大葉は香りづけ、見た目の清々しさ、殺菌作用を期待して使いました。

お好みで、白ごまを散らしても美味しいと思います。

味噌は、基本の合わせ味噌から、夏向きに麦味噌のみとしました。

だしは、基本の合わせだしから、椎茸だしの割合を増やして、少し陰性にしました。

【レシピ写真】

