

みょうがとオクラの和え物



《材料》 4人分

ミョウガ	3個
オクラ	5本
梅干し（中粒）	5～6個
かつおぶし・醤油	各適宜

《下準備》

- ① ミョウガは、小口切りにする。
- ② オクラは、サッと茹でて小口切りにする。
- ③ 梅干しは、種を取り除きたたいてつぶす。

《作り方》

1. ①のミョウガ、②のオクラ、③の梅干し、その上にかつおぶしと醤油をふって和える。
2. 器に盛り付けて出来上がり。

オクラの食べ方

オクラは生のままでも食べられますが、サッとゆでると口当たりがよくなります。また、調理前にうぶ毛を取っておくと舌触りがソフトになり、ゆで上がりの色もよくなります。うぶ毛の取り方は、オクラに塩を少しかけてこすり合わせるだけでOK。うぶ毛が痛い場合は、キッチンペーパーなどでこするとよいでしょう。

『野菜情報サイト 野菜ナビより』