

ご飯が進む、夏バテ防止の料理

みずたたき



材料 (5人分)

赤みず…………… 250g
だし汁 (煮干し)
…………… 適量
みそ…………… 大さじ1
山椒の実…………… 適量

作り方

- 1 赤みずは根元から1/3程度を使う。
- 2 根毛を取り、水洗いする。
- 3 小石でたたきつぶす。さらに包丁で細かく切り、すり鉢でする。
- 4 山椒の実をすり鉢ですり、みずを入れる。
- 5 みそを加え、好みでだし汁でのばす。

