

ロード・トゥ Soul
ごはん
ひんやりグルメ編

ところ変われば品変わる ご当地の味をご紹介します

「異常高温」「ヒートアイランド」などにより、猛暑が続く日本列島の夏。食欲が减退しがちな夏には、「ひんやりグルメ」がおすすめです。タンパク質や炭水化物、糖分が補給でき、ロアたりよく食べやすい「ひんやりグルメ」で元気を付けて、暑い夏を乗り切りましょう！



©なごやめし普及促進協議会

きしころ

【愛知県】

きしめん本来の コシが楽しめる

名古屋エリアでは、冷たいつゆをかけた麺類のことを「ころ」と呼び、冷たいきしめんは「きしころ」や「ころきし（めん）」と言います。ゆでた麺を冷水で締めることで、温かい麺よりコシが強くなり、のどごしもなめらか。知る人ぞ知る注目の夏グルメです。

冷やし汁

【宮崎県】

鎌倉時代から続く 栄養価の高い 伝統食

作り方の一例として、すり鉢で魚のすり身や煎りゴマ、味噌をすり混ぜ、豆腐、キュウリ、青ジソ、ミョウガなどを加えます。そこに冷ましておいたダン汁を注いで、ご飯や麦飯にかけて出来上がり。鎌倉時代の書物にも登場し、味噌や豆腐のタンパク質など、栄養価の高さが特徴です。



沖縄ぜんざい

【沖縄県】

金時豆の上に ひんやりかき氷

甘く煮た金時豆の上にかき氷をのせ、モチや白玉をトッピングした、沖縄の和スイーツです。沖縄のぜんざいは小豆ではなく、金時豆が一般的で、金時豆を煮る際、白糖や黒糖を加えます。ミネラル成分を含む黒糖を入れることでコクが増し、金時豆のうま味が引き立ちます。



©OCVB