

## 冷や汁 (ひやしる)

・白身魚	1匹
・麦みそ	お玉半分
・水	5カップ
・ねぎ	少々
・青しそ	少々

★冷や汁の作り方はさまざまです。  
各家庭の味があるのです。



★冷やし汁(じる)がいつのまにか「冷や汁(しる)」と呼ばれるようになりました。

### <作り方>

- 1 魚を三枚におろし、焼きます。  
骨をとり、身をほぐします。
- 2 すり鉢に魚の身とみそを入れ、よくすりませます。
- 3 水を少しずつ加えながら、溶きのばしていきませます。
- 4 ねぎや青しそをみじん切りにして、3に散らませます。

落花生が入った冷や汁は「沖の島」の郷土料理です！  
そうめんにかけて食べることもあります。



★夏の暑い日、温かいごはんに冷たい冷や汁を  
かけて食べるとおいしいのです！