

島の郷土料理

あおさの汁

あおさは、沖永良部や沖縄の海で育つ海藻の一種です。

ミネラルやビタミンが豊富で、健康に良いとされています。

作り方はとっても簡単で子供たちにも大人気です。



材料（4人分）

あおさ	5g（水に戻すと約40g）
豆腐	1丁
白だし	大さじ3
うすくち醤油	大さじ1
水	800cc

あおさは分量外の水で戻しておく



つくりかた



1 水 800cc、うすくち醤油大さじ 1、白だし大さじ 3 を入れ沸騰させる。



2 沸騰したら豆腐と水で戻したあおさを入れる。



3 再び沸騰したら完成。仕上げに白ごまをかけても良い。

まあ～さんや～なあちゅんまいくりりよ～！
（おいしいね～おかわりちょうだい！）



“あーさ”汁という
郷土料理だポー。
隠し味にお味噌をいれても
コクが出て
おいしくなるポー♪

