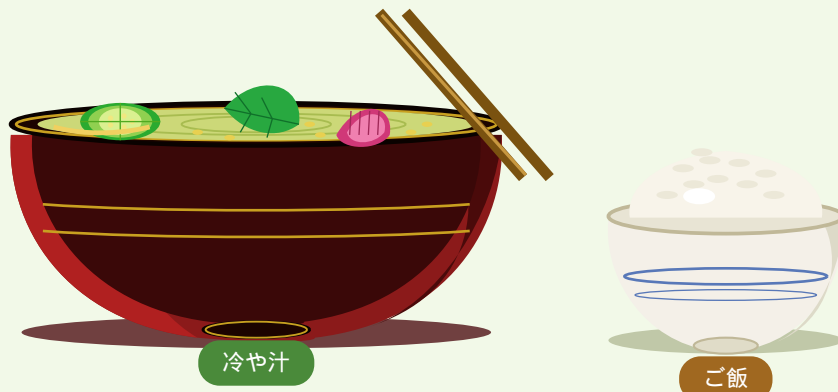
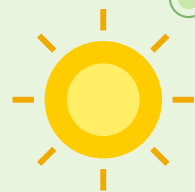


暑い季節におすすめ！

ひ や じ る

冷 や 汁

埼玉県の郷土料理「冷や汁」で熱中症対策！！



「冷や汁」とは？

「冷や汁」は日本各地で独自に発展してきた郷土料理の1つで、暑い夏を乗り切る知恵が詰まった1品です。もともとは、農作業の合間に手早く栄養を補給できる食事として親しまれてきました。

作り方と特徴

"味噌"と"ごま"をすり鉢ですりながら冷たいだし汁で溶き、きゅうりや大葉、みょうがなどの香味野菜を加え、ご飯にかけて食べるのが特徴です。

埼玉県の「冷や汁」——「すったて」「つつたて」

埼玉県では、稲作の裏作として小麦の栽培が広く行われており、うどんの文化が発達したため、うどんのつけ汁として食べられています。地域によっては、香味野菜などもすり鉢ですっていただいており、「すったて」あるいは「つつたて」とも呼ばれています。

日常的な暑さ対策として

この「冷や汁」は、火をあまり使わずに調理できるため、台所の暑さ対策にもつながります。食欲が落ちやすい時期でもさっぱりしていて食べやすく、水分と塩分を同時に補給できる点で、日常的な暑さ対策としても有効です。

アレンジ自在・栄養補給に

また、家庭ごとに具材や味付けを工夫できるのも魅力の一つです。それぞれの地域でとれる野菜やあっさりとした魚肉類などを取り入れることで、ビタミンやミネラル、たんぱく質などをさらに補うことができ、体力の維持にも役立ちます。

主な食材：

味噌

ごま

冷たいだし汁

きゅうり

大葉

みょうが

ご飯・うどん

身近な食材で簡単に作れる冷や汁を、是非、日々の食卓に取り入れてみてください。
昔ながらの知恵を現代の暮らしに活かし、暑い季節でも元気に過ごしましょう！

文責：人間総合科学大学
人間科学部 健康栄養学科
梅國智子