

すり鉢いらず！リピ必須の『冷や汁』レシピ

その他ごはんもの



調理時間：30分以下 ※だしを取る時間を除く
夏の汁かけご飯として、最高に美味しく食べやすいのが冷や汁。

すり鉢なしでも作れるレシピにしているので、好みの薬味を用意してぜひ作ってみてください。

また、味噌は焼いたほうが美味しいのですが、その焼き方もさまざま方法があるので、その点もまとめています。

お気に入り登録

853件

メモを追加

このレシピのキーワード

夏野菜、きゅうり、アジ、青じそ、みょうが、豆腐

冷や汁の材料（4人分前後）

- アジの干物 … 1尾分
 - きゅうり … 1本
 - 豆腐 … 1/4丁ほど
 - 青じそ … 3〜4枚
 - みょうが … 1個
 - 白いりごま（またはすりごま） … 小さじ1〜2
 - ごはん … 適量
- 冷たいだし汁（※） … 500ml
 - 味噌 … 大さじ4と1/2

※具たくさんでよければ、だし汁400ml+味噌大さじ3と1/2でもOKです。だし汁は、かつおと昆布のだし、水出し煮干しだし、熱湯をそそぐだけの時短だしなども参考に。事前に冷たく冷蔵庫で冷やしておくともよいです。

冷や汁の作り方

① 冷や汁の材料と準備

準備するものは、**干物のアジ、きゅうり、豆腐、薬味類、だし汁、味噌**です（豆腐は木綿でも絹ごしでも。また、必須ではないので好みで省いてもOK）。

野菜類を切る前に、干物のアジを各焼き器で15分〜20分焼く。だし汁を煮立て、冷蔵庫で冷やしておく。



焼いたアジはバットや平皿に取り、骨と尾っぽ側についたぜいご（硬いウロコ）を取り除いて身をほぐします。さらりと食べる汁かけご飯なので、小骨も丁寧に取ることが大切です。

太い中骨やヒレについた骨はもちろん、下の写真のように身の中央にも血合い骨といわれる小骨があるので、はじめにできるだけ身を崩さずに太い骨や血合い骨を除き、その後に身をほぐすとやりやすいと思います。



※干物のアジは冷や汁を作る時に焼いてもいいですし、干物を食べる時に1枚分余分に焼いておき、上の身をほぐすところまでやって冷凍保存しておいても。

干物とだし汁が準備できれば、きゅうりは両端を切り落として小口切りに、青じそはせん切り、みょうがは輪切りにします。

薬味類は合わせてさっと水にさらしてざる上げします。きゅうりはボウルに入れて塩小さじ1/4（分量外）をまぶして5分おき、その後水気をしぼっておきます。



※きゅうりの下処理については[きゅうりの塩もみ](#)のページも参考にしてみてください。

② 冷や汁に合わせる味噌の準備

※ここの味噌を焼く工程は省いてもOKですが、味噌を焼くことで香ばしさがプラスされ、仕上がりの風味がアップするので、時間に余裕があればぜひやってみてください※

白ごはん.comではアルミホイルで焼く方法としゃもじで焼く方法の2種を下にまとめています（ともにすり鉢がなくてもやりやすいので）。



※本格的な冷や汁は、すり鉢で味噌などをすってから、すり鉢を逆さにして（内側を火に当てるように）味噌を焼くレシピも多いです。

一つ目はアルミホイルで味噌を焼く方法。こちらは時間は5～6分かかりますが、全体がこんがりと焼けます。

まず、アルミ✕ホイルの四隅を折り込んで強度を強め、真ん中にさっと油をぬります。そこに味噌を広げ、トースターに移して味噌がこんがり焼けるまで火にかけます。



※焦げすぎはよくないですが、しっかりめにこんがり焼けたほうが風味もよくなります。一気に色が付くことがあるので、5〜6分焼く後半は見ながらやるとよいです。

もう一つはしゃもじに付けて味噌を焼く方法。こちらは**さっと味噌を焼ける手軽さがあります**。

乾いた木のしゃもじ（プラスチックはNG）に味噌をぬって、火にかける前に逆さにして落ちないかを確認します。大丈夫ならコンロを弱火にして、味噌を直火で焼き色が付くまで焼きます。



③ 冷や汁のレシピ/作り方

焼いたものでも、時間がなければそのままの味噌でもいいので、器に分量の味噌を入れて冷たいだし汁で少しずつのばします。

汁気たっぷりがいいなら【だし汁500ml+味噌大さじ4と1/2】、具たくさんでいいなら【だし汁400ml+味噌大さじ3と1/2】を合わせます。



そこにほぐしたアジの身、しぼったきゅうりと薬味類、豆腐を入れる場合は手で小さくちぎりながら加えます。

最後にごまを加えるのですが、すりごまならそのまま、いりごまなら指で軽くつぶしながら加えると香りがよくなります。



あとは全体をさっくりと混ぜ合わせ（だし汁が冷え切っていない場合はそのまま冷蔵庫で冷まし）、ごはんにかけていただきます！

翌日でも美味しいので、**2食分くらいをまとめて作るのもおすすめです**（とはいえ分量的に多い場合は半量でお試してください）。





- 【補足】
- 子供が食べる場合は、薬味類を後から加える形にして、冷や汁に混ぜ込むものは、アジの身、豆腐、ごまだけにするとよいです。
 - いりこ（煮干し）をフライパンで炒るなどしてから、すり鉢で細かくして味噌や具材と合わせる作り方もありますが、すり鉢がないと作りにくいレシピなので、いりこではなく干物のアジを使うレシピにしています。

お気に入り登録

853件

メモを追加

◆ このレシピのキーワード

夏野菜、きゅうり、アジ、青じそ、みょうが、豆腐

このレシピが使われている献立・特集



白ごはん.com 7月のおすすめレシピ



7月のピックアップ
夏野菜もりもりいただきますよ！



白ごはん.com きゅうり料理 10選



きゅうりの活用法、おすすめいろいろ！
白ごはん.comの人気レシピ集

