

鍛冶屋なべのレシピ

～三木市いずみ会(食生活改善推進員)～

昔、鍛冶職人が夏場の体力増強のために食したといわれ、蛸（たこ）と茄子が主な具材となった“すき焼き”です。

タコは疲労回復に効果があるとされています。茄子は体を冷やす効果が知られており、夏バテ予防にも有効です。

作り方（4人分）

【材料】ゆでだこ：半匹 ナス：4本

○割した

しょう油 100cc 水 100cc

みりん 150cc 砂糖 大さじ4～5

- ① たこを一口大に切る。ナスはざく切り。
- ② 割したが煮立ったところに①を入れて中火でコトコト煮る。

