モロヘイヤと長芋の梅和え

（2025年8月26日放送）

■材料:（4人分）

モロヘイヤ1束（約100g）、長いも200g、梅干し（大粒）2個、
かつおぶし個包装のもの1パック、根昆布だしまたは昆布つゆ小さじ1

■作り方

1.モロヘイヤは葉先のみをとって洗い、熱湯で10秒程度さっと湯がいたら冷水にとり、よく絞って荒みじん切りにする。

2.　梅は種を取って梅肉を叩く。長いもは皮を剥き、縦1/4にカットしたら麺棒で食べやすい大きさに叩く。

3.　刻んだモロヘイヤ、梅肉、長いもをボウルに入れ、根昆布だしとかつおぶしを入れてよく混ぜたら出来上がり。キリリと冷やした冷酒と一緒に、ビールのお供に最高です。