

## 梅流し

### ○材料（作りやすい量）

水 1ℓ

梅干し 2個程度

（昔ながらの塩辛いもの）

だし昆布 10g

大根 5.6センチ分

（なるべく頭の方を）

千切りにする →スライサーなどがあると便利

### ●作り方

1. 昆布を水につけ1時間くらい弱火にかける。（前日からつけて置いておいてもよい）昆布の香りが出てきたら昆布は引き上げ、大根と梅干しを入れて梅干しが崩れて大根がくたくたになるまでコトコト炊く。

夏は冷やしてどうぞ

★本来は便秘解消、デトックスという体の養生のためにいただく梅流し。養生を考えると空腹時にいただくのが良いようです。