



## みやざきけん きょうどりょうり 宮崎県の郷土料理



【ひやじる】

- ・のり
- ・ごはん

つめたい  
みそしる

- ・かわりきんぴら
- ・さばのしおやき



しるはきゅうりがはいって  
いるので、よくまぜて  
よそってください!



ひやじる



みやざきけん

ひやじる つめ する はん い  
冷や汁は冷たいみそ汁にご飯を入れ  
て食べます。冷や汁は、時間や食欲が  
ない時でも、しっかり栄養がとれて体力  
がつく料理です。昔は農民が夏の重労働  
を行う際に、栄養補給と体力回復のため  
に食べていたそうです。宮崎県ではサ  
バや鯛を焼いて、すりつぶして入れるそ  
うです。さばの塩焼きをほぐして一緒に  
食べるとさらにおいしいと思います。

