

つるつと食べたい！

夏の そうめん・ うどんの おいしいレシピ。

料理 全澤依功子・越川藤乃（産谷教室）
写真 高杉純

つるつると食べやすいめん料理が活躍する夏。そこで、アレンジしやすいそうめんとうどんを、「冷たい」「温かい」の、2つのタイプで紹介します。暑くてクールダウンしたいときは冷たいめん料理を、疲れたときや夕食には温かいめん料理を、それぞれにお楽しみください。具だくさんのめん料理は、栄養バランスもよくなります。しっかりと食べて、おいしく元気に夏を迎えましょう。

※レシピは、いろいろなめんに変えて楽しめます。

だしがきいた、定番の味

手作りつけつゆの作り方

そうめんやざるうどん・そばなどに使えるおいしい「つけつゆ」です。p.18の「つけつゆバリエ」にも使えます。

材料（4人分）

水…300ml
しょうゆ…大さじ3
みりん…大さじ2
けずりかつお…カップ½（3g）



小鍋にみりんを入れて、火にかける（煮きりみりん）。フツツツしてきたら弱火にし、残りの材料を入れて3～4分煮る。



1をこし器でこし、あら熱をとって冷蔵庫で冷やす（保存びんや容器などに移し、約3日保存可）。



※早くさしたいときは、金属製のボールに入れて氷水にあてる（つゆを入れたボールを回すと、より早くさめる）。



水気をきって盛りつける。まとめて盛ってもよいが、人数分をひと皿に盛る場合は、ひと口分ずつ軽くまとめながら盛ると食べやすい。



ボールか鍋にざるをセットし、水を通して、水の中でもみ洗いしてぬめりをとる。



水にとって1本食べてみて、ちょうどよいかたさかどうかを確認する（温かくして食べる場合は、少しかためがよい。p.17参照）。よければざるにとる。



再び沸騰したら、ふきこぼれない程度に火を弱め、表示どおりにゆでる。火加減の調節をすれば、「差し水」は必要なし。



めんを広げるようにして入れる。鍋の外にめんが出ないよう、軽く押しして全体をすばやく湯の中に入れる。



大きめの鍋に、たっぷりの湯を沸かす（めん150gに対し、湯1.5ℓ・めん10倍がめやす）。

めんをおいしくゆでよう

さあ、アレンジして、おいしく食べましょう

アブリコットの はちみつケーキと スパークリングアイステイ

気温の高い季節は、バターが溶けやすいので、
バターが溶けないように、練ったり泡立てたりする、
焼き菓子作りは難しいもの。
ならば、溶かしバターのケーキを作りましょう。
材料を加えてぐるぐると混ぜるだけだから、
生地作りは、あっという間に完成します。
はちみつがたっぷり入った生地に、あんずをトッピングすると、
甘味とさわやかなのバランスがおいしいケーキのできあがり。
素朴な味わいで、初夏のおやつにぴったりです。



スパークリング アイステイ

炭酸水を加えた清涼感のある
アイステイ。ケーキ作りに
使ったジャムで風味をプラス。

作り方

- 1 グラスに氷を入れ、さまざま紅茶（ペットボトルのものでもよい）をグラスの半量ほどそそぐ。グラス1杯分につき、アブリコットジャムを小さじ1ほど入れ、炭酸水（無糖）をそそぐ。
- 2 軽く混ぜ、レモンの薄切りを加える。



はちみつで、
しっとり＆ふんわり！

