

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。具たくさんめん料理は、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

魚をさばく

旬の魚介をおろしたり、さばいたり。上手に扱って、おいしく食べよう。



川魚の代表といえは鮎。香魚とも呼ばれ、すいかやきゅうりのような淡い香りがする上品な味の魚です。内臓もとらずに、姿のまま焼くなどして食べることが多いので調理はかんたん。ですがせっつくの季節の味ですから、川魚の風情を醸す姿にして楽しんでみましょう。今回は「串打ち」に挑戦！

撮影：八木一穂

【下処理】うろこ、ぬめりを除く



①まず水で洗う。えらは小さいのでついたままでもいいが、えらの中も洗う（内臓にか味は好まれもするため、除かず調理）。
①刃先で、うろこをくまなくとる（ぬめりもとれる）。
②尾ひれのぬめりをこそげとる。
③腹をしごいて排泄物を出す。洗って、ペーパータオルでふく。

【串を打つ】川魚が川を登る姿にする（のぼり串）



【のぼり串】頭を起さず、尾がはね上がる形にするのが目標。頭が左になる表側に穴が開かないように串を打つ。串は①～④のポイントをたどる。事前に竹串(18cm長さ)は水につけておく。
①鮎の裏側を見ながら串を打つ。まず、A口から串を差しこむ。
②Bえらぶたから約2cmのところから串を出す。



③ひと目縫うように③1cm先に、やや背側に向けて、中骨の上を通るように刺しこむ。このとき尾は手前にくの字に曲げ、串先が表に飛び出さないように持ち手で感じながら、中骨の向こう側まで深く入れる。
④今度は尾を後ろに倒して、④尻ひれあたりに串を出す。
⑤完成。中骨がS字を描く。

【塩焼きにする】塩をつけて（化粧塩）、焼く



①グリルは予熱。2尾に対して塩小さじ2を用意。水気をペーパータオルでふき、塩小さじ1/2を両面にふる。続いて全部のひれに残りの塩をしっかりとまぶして、こげないようにする。
②裏側から焼くが、グリルの網に尾を差しこんで形よく焼き固める（網が熱いので注意）。約5分焼き、表に返して約3分焼く。

【塩焼きの鮎の食べ方】頭と中骨を胴身から抜きとる



鮎は小ぶりです身離れがよいので、中骨を頭ごと抜きとれる。
①箸で身を上から押さえて骨からはずれやすいようにする。背ひれ、胸ひれを抜く。
②箸で胸脇をはさんでほぐす。
③尾のつけ根の骨を折り、頭のつけ根の身をはさず。
④身を押さえながら頭ごと中骨を抜きとる（内臓も抜ける）。

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！

