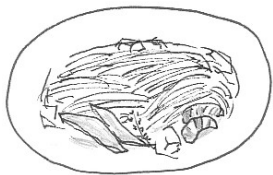


そうめん、めんと野菜のおいしに関係



素麺を野菜で食べよう

夏はひんやり麺が美味しい。素麺、冷麺、冷やしラーメン！一日一食は麺という方も多いのでは。天ぷらにめんつゆで、というのが定番のスタイルですが、ちよつと、まったあ〜！



それって野菜が少なくありませんか？野菜が薬味だけなんて野菜番長としては許せません！今回は、毎日の素麺に野菜を増やす食べ方のご紹介をします。

素麺に野菜をたっぷり載せて

「サラダ素麺」

おすすめの味付けは「ナンデンゴたれ」

野菜がたっぷり食べられる食べ方としては、サラダ素麺がおすすめ。冷やし中華のように、素麺の上に好きな野菜を盛り付け、めんつゆかドレッシングをかけて頂きます。しかし、めんつゆじゃ物足りない、ドレッシングじゃ油が気になるし・・・

そこで登場「ナンデンゴたれ」！

宮崎生まれのかつおのたたき用のタレですが、醤油ベースのちよつと甘酸っぱい味が野菜と細い素麺によくからんで非常によくあいます。醤油、蜂蜜、酢の他、ピーナッツ、にんにく、胡麻などが入り、ノンオイルなのにコクがあって満足感があります。これをかければ麺も野菜ももりもり食べられて、ヘルシーな一品になります(下のページにも紹介しています)。



- 一例として、ご参考を♪
- ① **パンバンジー風**：細切胡瓜、ゆでもやし、蒸し鶏を割いたもの
 - ② **定番冷やし中華**：錦糸卵、わかめ、トマト、ハム、紅生姜など
 - ③ **和風**：紫蘇、海苔、胡瓜、蒸し茄子を裂いたものなど
 - ④ **青春食卓系**：納豆、大根おろし、味海苔、ごまなど

最近みつけた、ちよつといい商品



あると便利「練り梅」

梅干が体にいいのはわかってるけど、料理に使用すると、種を除いて、たたく、という作業が意外にハードル高し。練り梅になっていれば、手軽に料理に取り入れることができ大変便利です。おにぎりはもちろん、和え物、そうめんの薬味、ドレッシングなどなど色々使えます。消化を助けたり、疲労回復に役立ったりと梅干の効果は古来からの知恵。ぜひ料理に取り入れてみてください。この練り梅は三重県産の梅と、沖縄の塩、梅エキスを練っただけの梅本来の味なので安心してお使い下さい。(¥441/250gです)

味噌味で食べる群馬の「冷汁」

「冷汁」と言うと、宮崎の冷汁を思い浮かべますが、埼玉、群馬に伝わる「冷汁」をご紹介します。埼玉、群馬といった上州地域は小麦の栽培が盛んで、うどんや小麦粉料理がよく食べられています。

「冷汁うどん」は夏の農家さんのお昼によく登場。店長も先日群馬の農家西沢さん宅で食べてきました。



材料と作り方

- すり胡麻大さじ3、味噌(甘口がよい)大さじ3、をよくすり鉢で搗る。
- 胡瓜1/2本を小口切り、みじん切りにした大葉を入れてギュッギュッと搗る。
- 冷水150ccでのばし、味噌ダレにし麺を頂く。
- お好みでミョウガのみじん切りも入れても。

たまには味噌味で麺を頂くのも美味しいもの。味噌ダレはあらかじめ作って、キンキンに冷やしておきましょう。

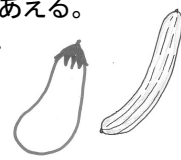
胡瓜の冷たい喉越しや、大葉の爽やかな香りが暑い夏の昼に心地いいです。暑いときは水を入れるそう、汁が薄まったらめんつゆを足して召し上がれ。

ローフードさん対応！？郷土料理に学ぶ「山形のだし」

夏野菜を刻んで醤油であえるだけの山形の郷土料理。ヒンヤリ生の夏野菜が火照った体を冷やしてくれます。

材料と作り方

- なす1本、胡瓜1本、茗荷2個、大葉3枚、おくら3本、を同じ大きさに細かく刻む。
- 茄子、胡瓜は塩もみして水を絞っておく。
- 醤油大さじ1と1/2、削り節少々、胡麻とあえる。
- 麺にのっけて頂きます。



素麺だけでなく、冷奴や蕎麦の薬味としてもおいしく頂けます。

醤油の代わりに「だし醤油」を使えばマイルドに。酢を少々加えるとさっぱりめ。ごま油を加えるとコクがでます。

野菜は葱や納豆、あれば切昆布を加えても美味しくいただけます。各家庭で色々なアレンジがあるようで、山形の蕎麦屋で頂いたときは炒った蕎麦の実が入ってプチプチした食感が美味でした。

ラーメン店の「つけ麺風」はいかが

エコマルに和弘食品というメーカーさんのラーメンスープ(一〇五円/一食分)という商品がありまして、「これって、濃いめにすればつけ麺にも使えますよね」というお客さまのナイスアイデアを拝借。

このラーメンスープは濃縮なので、通常は300CCのお湯で割ってラーメンスープにするのですが、100CCのお湯で濃いに割って、酢、お好みで砂糖を少々加えて甘酸っぱくすると、あら不思議、有名ラーメン店に負けないおいしさのつけ麺ダレのできあがり！

白髪葱、半熟卵、海苔、メンマをのせれば本格的。炎天下にラーメン屋に並ばなくてもこれでOK！

坂利製麺所の素麺

あ〜今年も坂利さんの素麺が食べられる、と思うと夏もうれしくなってしまう、奈良県吉野村の坂利製麺所の「手延素麺」。全国各地にある製麺所の中からご縁あつてお付き合いしております。原料良し、環境良し、作り手良し。昨年の秋には店長がどうしても行ってみたい、と吉野まで足を運び、さらにその良さが分かりました(今号の店長訪問記も見てね)。

原料は国産小麦粉と圧搾の胡麻油、そして吉野の清涼な水。元々林業の冬季雇用のため自然と寒仕込。素麺は冬に作るからこそ、あのツルシコの食感が生まれるのです。

また吉野と言えば「葛」。吉野名産の葛を素麺に入れてしまったのは坂利製麺所オリジナル。葛が入ることでツルシコに滑らかな食感が加わって、もう離れられない美味しさ。葛はお腹を温める作用があるので、お腹が弱い方、お子様、ご年配にもおすすめです。素麺です。ちよつと太めの葛うどんも食べ応えがあつておいしいです。



- 葛そうめん(250g)¥453
- 葛うどん(200g)¥396
- 手延素麺(250g)¥409
- 大和の麺つゆ(360ml)¥525