

## 小豆島そうめんのアレンジレシピ

### ジャージャー麵風肉味噌のつけそうめん

「島の光」：4束 調理時間：15分



ピリッと辛い肉味噌とごま油の香りが食欲をそそる一品。卵をからめてお召し上がりください。

#### ▼材料(2人分)

合挽き肉・・・・・・・・・・200g  
鷹の爪・・・・・・・・・・1本  
きゅうり・・・・・・・・・・1/2本  
ごま油・・・・・・・・・・適量

#### ※A

醤油、酒、みりん、味噌・・・各大さじ1/2  
豆板醤・・・・・・・・・・小さじ1  
砂糖・・・・・・・・・・小さじ2  
生姜のすりおろし・・・・・・・・小さじ1  
チリペッパー・・・・・・・・少々

1. きゅうりを千切りに、Aは混ぜ合わせておく。
2. フライパンに薄く油を敷いて熱し、鷹の爪を入れ、火を通す。合挽き肉を炒め、色が変わったらAを加え、水分がなくなるまで炒める。
3. そうめんは熱湯で1分半ゆで、冷水で洗い、よく水気を切り、ごま油をからめる。
4. お皿に盛ったそうめんに、きゅうりと2をのせて、(鷹の爪は取り出す)、チリペッパーを散らす。

## すだちとレモンのさっぱりそうめん

「島の光」：4束 調理時間：10分



切っただけ、簡単に作れて見た目にも美しい万能メニュー。爽やかな香りと味わいがやみつきになります。温、冷どちらもおいしくいただけます。

### ▼材料(2人分)

すだち	2~3個	} A
レモン	1/2個	
めんつゆ(4倍濃縮)	小さじ1	
顆粒だし	大さじ1	
水	300ml	

1. すだちとレモンを薄く輪切りにする。
2. そうめんは熱湯で1分半ゆで、冷水で洗う。氷水につけて冷やし、よく水気を切る。
3. Aをよく混ぜ合わせ、器に入れる。そうめんを入れ、輪切りのすだちとレモンを敷き詰める。

温でいただく場合は、そうめんのゆで時間を1分にします。まず、Aの材料を鍋で煮立たせ、次に、ゆであと流水でよく洗ったそうめんをその鍋に入れて温めます。

## ベトナム風塩ゆで鶏のエスニックそうめん

「島の光」：4束 調理時間：15分



ベトナムの国民料理、「フォー・ガー」をそうめん  
で。鶏の旨みたっぷりのやさしい味わいです。

### ▼材料(2人分)

鶏胸肉・・・・・・・・・・100g

### ※A

鶏がらスープの素・・・・・・・・小さじ2

水・・・・・・・・・・200ml

生姜のすりおろし・・・・・・・・小さじ1

砂糖、塩コショウ・・・・・・・・少々

ナンプラー・・・・・・・・・・大さじ1

パクチー・・・・・・・・・・お好みで

ライム(レモン)・・・・・・・・お好みで

1. 鍋に鶏肉がかぶるくらいの水と塩を入れて、中火でふつふつ煮る。煮立ったら弱火にして、15分煮て、火を止めてから蓋をして冷ます。
2. 1の鶏胸肉のゆで汁(200ml)に、Aを加え、ひと煮立ちさせてナンプラーを加える。
3. そうめんは熱湯で1分ゆで、冷水で洗う。器にそうめんを入れ、一口大に切った鶏胸肉をのせる。Aを注ぎ、ライムを絞り、パクチーを添える。

## 塩麴豚の梅風味サラダ

「島の光」：4束 調理時間：15分



まろやかなうま味の塩麴で豚肉はジューシーに。梅の風味が爽やかで、食が進みます。

### ▼材料(2人分)

豚ロース(生姜焼用)・・・180g  
塩麴・・・・・・・・・・大さじ1  
オクラ・・・・・・・・・・5～6本  
ミョウガ・・・・・・・・・・4本

### ※A

酒・・・・・・・・・・大さじ1  
めんつゆ・・・・・・・・・・大さじ3  
酢・・・・・・・・・・小さじ1  
グレープシードオイル  
(サラダ油でも)・・・・・・・・大さじ1/2  
梅干し(ペースト状にする)・・・小2個

穂紫蘇(または紫蘇の千切り)・・・お好みで  
白ごま・・・・・・・・・・少々

1. 豚ロースに塩麴をもみ込み、1時間ほど冷蔵庫で寝かせたものをフライパンで焼く。
2. オクラとミョウガをさっとゆでる。オクラは食べやすい大きさ、ミョウガは2～4等分にする。梅干しはたたいてペースト状にしておく。
3. Aを混ぜ合わせ、ゆでたそうめん、1、2を加えて和える。器に盛り付け白ごまをふり、穂紫蘇をのせる。