

みそ冷やしそうめん



<材料>

そうめん（乾）400g なす2個 きゅうり1本 白すりごま30g

《調味料A》

だし汁（濃い目）300cc 上高地みそ50g 砂糖大さじ2

《調味料B》

砂糖大さじ3 上高地みそ40g 溶きがらし小さじ1 水大さじ1

【作り方】

- ① なべに調味料Aを煮立ててみそを溶かし、なべごと氷水につける。
- ② ボウルに白すりごまを入れ、①が冷めたら少しずつ加えて溶きのばす。
- ③ なすは縦半分にし、2mm厚さに切る。きゅうりは2mm厚さの小口切りにする。それぞれボウルに入れて塩小さじ1/2をふり入れて軽くもみ、しんなりしたらしぼる。
- ④ ボウルに調味料Bを入れて混ぜ、なすときゅうりを加えて合える。
- ⑤ トマトはヘタを取って湯むきし、種を取り除いて1cm角切りにする。
- ⑥ ゆでたそうめんの水けをきって器に盛り、②のみそだれをかけ、トマトを散らし、④の野菜を添える。

そうめんのゆで方

- ① 鍋に湯を沸かしてそうめんを広げて入れ、麺がくっつかないように箸で軽くかき混ぜる。（そうめん100gに湯1ℓ）
- ② 再沸騰したら、ふきこぼれない程度の火加減にし、2～3分ゆでる。
- ③ 堅さを確認してざるに上げて氷水につけ、粗熱が取れたら手でよくもみ洗いしてぬめりを取る。