

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

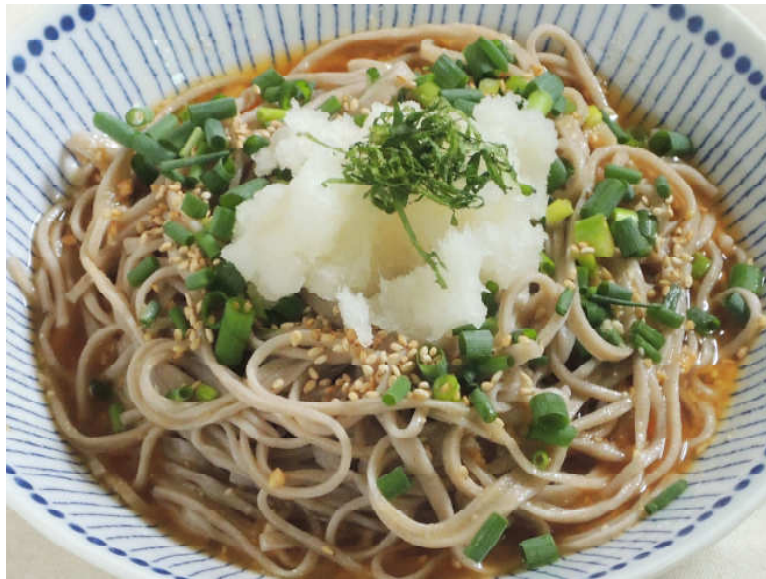
【作り方】

- 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。

みそ冷やし蕎麦



<材料>

信州蕎麦（乾麺）200g 長ねぎ50g 大葉5枚 大根100g 白いらごま適量

◀調味料A▶

濃いめの出し汁250cc 上高地みそ50g
しょうゆ大さじ1 みりん大さじ1 砂糖小さじ2

【作り方】

- ① 小なべに調味料Aを入れて中火にかけ、調味料を溶かして冷ます。
- ② 長ねぎは小口切りにする。
- ③ 大葉は細切りにする。
- ④ 大根はすりおろしてざるにあけ、自然に水きりする。
- ⑤ 器に①のみそソースを流し、ゆでた蕎麦をよく水きりして盛る。
- ⑥ ⑤に大根おろし、長ねぎ、大葉、白いらごまをかざる。

乾麺のゆで方

- ① バットに乾麺と水を入れて2分間つける。
- ② なべに、麺の10倍の水を沸騰させて①の麺を入れ、箸でゆっくりかきまわす。
- ③ 吹きこぼれない程度の火加減にし、好みの固さにゆでる（約5分）。
- ④ ③をざるにあけて冷水でよく冷やしてから2～3回もみ洗いし、麺のぬめりをとる。

みそ冷やし中華そば



<材料>

豚薄切り肉200g レタス100g トマト(大)1個 スイートコーン80g
中華そば4玉

<<調味料A>>

上高地みそ60g 砂糖40g 酢70g 塩5g しょうゆ大さじ2 ごま油大さじ1
豆板醤小さじ1~2 こしょう少々 水400cc 鶏ガラスープ大さじ1

<<調味料B>>

しょうゆ大さじ2 酢大さじ2 はちみつ大さじ1
しょうがのみじん切り5g 長ねぎのみじん切り10g 白いりごま大さじ1

【作り方】

- ① なべに調味料Aをいれて中火にかけ調味料をとかし、冷やしておく。
- ② 熱湯(70~80℃)にしょうがの薄切りを加え、豚肉を入れてほぐしながら火を通す。
氷水につけて冷やし、ざるに上る。
- ③ ボウルに調味料Bを入れてよく混ぜ、②の豚肉を細切りにしてあえる。
- ④ トマトは縦半分に切り、へたを除いて1等角に切る。
- ⑤ レタスは手でちぎって冷水につける。
- ⑥ たっぷりの湯を沸かし、中華そばを袋の表示通りゆで、ざるに上げて水洗いして冷やし、
水けをしっかりと取り除いて、ごま油大さじ1で下味をつける。
- ⑦ ⑥を器に盛って①のかけ汁をかけ、レタス、トマト、豚肉、スイートコーンをかざる。