

## オクラみそ風味そうめん



### <材料>

そうめん200g オクラ6本 長ねぎ10本 生わさび1本（練わさびでも）

### ≪調味料A≫

上高地みそ40g 白すりごま20g 砂糖15g だし汁150cc

### 【作り方】

- ① オクラはガクを削り取り、塩をふって両手でこするようにもんで産毛を取る。  
塩をつけたまま熱湯で1分30秒から2分間ゆで、水にとって冷まし縦半分に切って種を取り、粘りがでるまで包丁でたたく。
- ② ボウルに調味料Aを入れてよく混ぜ合わせて冷蔵庫で冷やしておく。
- ③ 長ねぎは小口切りにする。
- ④ 生わさびはすりおろす。
- ⑤ そうめんをゆで、流水で洗って器に盛って氷をのせる。
- ⑥ ②のたれを盛り分けて①のオクラを入れ、長ねぎ、おろしわさびを添える。