

枝豆

ビールのおつまみの定番「枝豆」は、大豆の成長途中の未熟な時に収穫する夏の栄養補給食品です。大豆は「畑の肉」ともいわれ、良質のたんぱく質が多く含まれています。枝豆には、大豆に含まれていない、βカロチン、ビタミンC、ビタミンB1を含み、疲労からくるスタミナ不足の解消に効果がある。鮮度が命の食品なので、枝から取ってゆでてすぐに食べるのがよい。

冷やしうどん



<材料>

冷凍うどん4玉 みょうが50g たまねぎ50g 大葉10枚

豚ひき肉250g 枝豆(さやつき)150g

生しいたけ2個 ゆでたけのこ30g しょうが10g にんにく5g

<<調味料A>>

水50cc 砂糖大さじ1 酒大さじ3 みりん大さじ3 豆板醤小さじ1 上高地みそ45g

【作り方】

- ① 枝豆は塩少々入れた熱湯で4～5分ゆで、ざるに上げて冷まし、さやから豆を取りだす。
- ② みょうがは縦半分に切って薄切りにする。
- ③ たまねぎは薄切りにして水にさらして、水をよくきる。
- ④ 大葉はせん切りにする。
- ⑤ ボウルに、みょうが、たまねぎ、大葉を入れて混ぜ合わせておく。

- ⑥ 生しいたけ、ゆでたけのこ、しょうが、にんにくはみじん切りにする。
- ⑦ フライパンにサラダ油大さじ1と⑤の野菜を入れて中火で炒める。
- ⑧ 野菜に火が通ったらひき肉を加えて炒める。
- ⑨ ひき肉の色が変わってボロボロになったら調味料Aを加えてからめ、冷ます。
- ⑩ ⑨に①の枝豆を加えて混ぜ合わせる。
- ⑪ うどんはゆで、冷水いで冷まして洗い、水けをよくきって器に盛る。
- ⑫ ⑪に⑩のひき肉をのせて酢大さじ1～2をふりかけ、④の野菜をたっぷりのせる。