

夏野菜をおいしく食べましょう!・・・きゅうり・トマト編

日野市ゆかりの土方歳三うどんを味わってみませんか?

《『土方歳三うどん』の夏野菜と焼肉のたれ和え麺》



◆ 材料 4人分

- ・土方歳三うどん 1袋(乾麺 3)
 - ・きゅうり 2本
 - ・ミディトマト 4個
 - ・みょうが 3個
 - ・大葉 20枚位
 - ・手作り焼肉のたれ 大さじ4
- たれ出来あがり 120ml分の材料
しょう油大3・酒と砂糖各大1
ねぎ 5cm分・りんごジュース大2
粉とうがらし大 1/2・
ごま油大1・白ごま大1
にんにくとしょうが各1かけ

◆作り方

- ① きゅうりは縦半分に切ってから斜め薄切りにする。
みょうがは縦半分に切ってから縦に薄切りにする。
 - ② 焼肉のたれを耐熱容器に入れ、ラップをかけずに電子レンジ(600W)に30秒ほどかけて冷ます。
 - ③ 鍋にたっぷりの湯を沸かし、うどんを袋の表示どおりに茹でて、ざるにあげる。流水で洗ってぬめりを取り、ぎゅっと押さえて水けを絞る。
 - ④ ③をボウルに入れ、きゅうり、みょうが、焼肉のたれを加えてあえる。
 - ⑤ トマトを櫛形に切って飾り付ける。
- ※焼肉のたれは、白ごまとごま油以外の材料をボウルにすった白ごまとごま油を加える。

・・・ひとことポイント・・・

- ◆ 手作り焼肉のたれは冷蔵庫で4～5日保存可能です。市販の焼肉のたれでもOK。

提案者:みちくさ会会員 川久保サヨ子