

ひんやり・さっぱり★Nara そうめん

高橋 由紀子



材料(4人分)

エリンギ 2本
なすび 小2本
オクラ 4本
きゅうり 1本
そうめん 4～5束
サラダ油 適量
めんつゆ(市販) . . . 1カップ
とりミンチ 200g
しいたけ 4～5個
しょうが 1片
万能ネギ 1～2本

◆肉みその調味料

赤みそ 大さじ2
酒 大さじ2
みりん 大さじ2
さとう 大さじ2
しょうゆ 大さじ1

作り方

- ① なすびはタテに4等分ずつ、エリンギは5mm厚さに切る。オクラは包丁で切り目を入れておく。きゅうりは細切りにして水にさらす。それぞれ、水気をしっかり切っておく。
- ② サラダ油を熱し、①の野菜(きゅうり以外)を素揚げにする。
- ③ 揚げた野菜をめんつゆにひたして冷やす。
- ④ 肉みそを作る。しょうが、しいたけはみじん切りにする。鍋にサラダ油大さじ1・しょうがを入れ火にかけ、とりミンチを炒める。しいたけも入れ、さらに炒める。しいたけがしんなりしたら、合わせた調味料を入れ、水分が少なくなるまで煮る。冷ましておく。
- ⑤ 大きな鍋に湯を沸かし、そうめんをゆでる
- ⑥ 冷たくしたそうめんを皿に盛り、きゅうりを飾る。その上に肉みそをのせて、③の野菜を盛る。ネギを散らし、野菜をひたしていためんつゆをかけて出来上がり。



ひとことメモ

冷たく冷やしてどうぞ!
肉みそは保存ができるので多めに作って、豆腐にのせるのもオススメ。
肉みその甘さはお好みで…。