

食べるそうめんつゆ アレンジレシピ



1 焼き島原そうめん

材料

- 島原そうめん …… 2束
- 食べるそうめんつゆ・200g
(醤油、味噌どちらもOK)
- 刻みネギ …… 少々
- サラダ油 …… 少々

作り方

- ① 島原そうめんを茹でます。(お好みのかたさに)
- ② フライパンにサラダ油をひき、火にかけます。
- ③ フライパンがあたたまったら、茹でた島原そうめんを入れます。
- ④ 島原そうめんを軽く炒め「食べるそうめんつゆ」を入れます。
- ⑤ 「食べるそうめんつゆ」を入れ軽く炒めたら盛り付け。
- ⑥ 器に盛り付け、刻みネギをかければ完成。



★ポイント
茹でた島原そうめんは、かたまりになりやすいので炒める時間は極力少なめに。

2 島原そうめんの卵とじ

材料

- 島原そうめん …… 2束
- 食べるそうめんつゆ・200g
(醤油、味噌どちらもOK)
- 水 …… 100cc
- 卵 (M) …… 2個
- 三つ葉 …… 少々

作り方

- ① 島原そうめんを茹でます。(お好みのかたさに)
- ② フライパンに「食べるそうめんつゆ」と水を入れます。
- ③ ②を火にかけ一度沸騰させます。
- ④ 沸騰したところに茹でた島原そうめんを入れます。
- ⑤ 茹でた島原そうめんを入れて、もう一度沸騰したら溶き卵を入れます。
- ⑥ 器に盛り付け、茹でた三つ葉をちらして完成。



★ポイント
茹でた島原そうめんが柔らかくなりすぎないように、素早く仕上げる。

3 島原そうめんの生姜あんかけ

材料

- 島原そうめん …… 2束
- 食べるそうめんつゆ・200g
(醤油、味噌どちらもOK)
- 水 …… 50cc
- 刻み生姜 …… 少々
- 水溶性片栗粉 …… 少々
- ゴマ

作り方

- ① 島原そうめんを茹でます。(お好みのかたさに)
- ② 鍋に「食べるそうめんつゆ」、水、刻み生姜を入れます。
- ③ ②の鍋を火にかけ水溶性片栗粉でとろみをつけます。
- ④ 器に盛り付けた①に③をかけます。
- ⑤ ④にゴマをちらせば完成。



★ポイント
水菜などの野菜を入れても美味しく食べられます。冷やしてもOK。

4 島原そうめんのパリパリサラダ

材料

- 島原そうめん …… 1束
- 食べるそうめんつゆ・適量
(醤油、味噌どちらもOK)
- サラダ野菜 …… 適量
(レタスなどの葉物がオススメです。)

作り方

- ① 島原そうめんを180℃の油で気泡でなくなるまで揚げます。
- ② サラダ野菜を器に盛り付けます。
- ③ ②の上に揚げた島原そうめんを乗せます。
- ④ 「食べるそうめんつゆ」をかけて完成。



★ポイント
「食べるそうめんつゆ」にオリーブオイルを混ぜてもかけても美味しいです。

5 食べるそうめんつゆの混ぜご飯

材料

- 白米 …… 2合
- 食べるそうめんつゆ・100g
(醤油、味噌どちらもOK)

作り方

- ① 米を炊く。
- ② 炊き上がった米に「食べるそうめんつゆ」を入れて混ぜる。
- ③ 盛り付けて完成。



★ポイント
混ぜる段階でゴマや海苔、刻みネギなど入れても美味しいです。

6 食べるそうめんつゆと茄子の揚げ浸し

材料

- 茄子 (大) …… 1本
- 食べるそうめんつゆ・100g
(醤油、味噌どちらもOK)

作り方

- ① 茄子を一口サイズにカットします。
- ② ①を180℃の油で素揚げします。
- ③ ②をボールに入れ、「食べるそうめんつゆ」と混ぜます。
- ④ 冷やして粗熱をとった後、器に盛り付けて完成。



★ポイント
オクラやピーマン、カボチャなどで代用しても美味しいです。

企画・レシピ開発



F・デザインNAGASAKI(株)
代表 永石 一成さん

若干30歳にして長崎市内に人気料理店「旬彩ながや」をオープン。長崎産の食材をつかった創作長崎和食にこだわる料理人。今回、食べるそうめんつゆの企画、プロデュースに加えてそうめんの食べ方の幅が広がる、簡単手軽にできるアレンジレシピを開発。

監修



川上製麺
三代目 川上 貴弘さん

三世代の麺師が伝統の技法を受け継ぎ、安心とおいしさをお届け。「まごころ」をこめて製造します。手間を惜しまず、一切妥協せず、じっくり作り上げるをモットーに家庭でおいしく食べられる素麺にこだわります。

