長崎県南島原市

SHIMABARA TENOBE

SOMEN recipe

Somen Recipe Contest

minamishimabara

島原手延そうめん アレンジレシピBOOK



2024

5 Award Winners

3 Official Recipes

入賞レシピ&公式レシピ掲載

長崎県 南島原市
Minamishimabara City

南島原市地域振興部商工観光課

〒859-2211
長崎県南島原市西有家町里坊96番地2

TEL：0957-73-6633
E-mail：somen@city.minamishimabara.lg.jp

島原手延そうめんとは

What is Shimabara Tenobe Somen

「島原手延そうめん」は南島原市を代表する特産品です。日本で生産されている手延そうめんの約30％が南島原市で作られており、全国第2位の生産量を誇ります。

「島原手延そうめん」は厳選した小麦粉と雲仙の綺麗な伏流水を使用し、麺にヨリをかけながら延ばし熟成していくことで、コシが強く茹でのびしにくいことが特徴です。そのため冷たいつゆでの食べ方以外にも、様々な料理で活用することができます。





そうめん SOMEN recipe レシピ

島原手延そうめん認証制度とは

この認証マークが目印 ⟶

南島原市では、市が定める基準に合格したそうめんに対して認定を行う「島原手延そうめん認証制度」に取り組んでいます。

この認証制度では、原料の確認、工場検査、食味審査を行い、基準に合格した「島原手延そうめん」だけが認定され、良質の証として「認証マーク」の表示ができます。

認証マークは南島原市が自信をもっておすすめする「島原手延そうめん」に貼ってありますので、購入される際の目印にしてください。

島原 手延 長崎 素麺 認証 島原手延そうめん認証委員会

島原手延
そうめん
公式サイト

島原手延そうめんレシピコンテスト入賞レシピ＆公式レシピを掲載

Somen Recipe Contest

「島原手延そうめん」の美味しさを改めて知ってもらい、家庭での利用促進を図ることを目的に「島原手延そうめんレシピコンテスト」を開催しました。

全国から多数の応募があったオリジナルそうめんレシピの中から、入賞した5品と長崎県内で活躍されているフードコーディネーター松永美和先生のオリジナルレシピ3品を掲載。30分以内で手軽に作れるレシピとなっておりますので、ぜひご家庭でお試しください。







入賞レシピ以外のレシピについては、市のホームページでご紹介しています。

南島原市推奨

そうめんの茹で方

❶ そうめん100g（2束）に対し、1ℓの沸騰したお湯を用意し、そうめんをバラしながら入れます。

❷ 軽くかき混ぜながら茹で、吹きこぼれないように火加減を調整します。

※ 火加減の調節で差し水はしません。

❸ 商品に記載してある時間で茹でた後、ザルに移し、水であら熱を取り、流水でヌメリがなくなるまで軽くもみ洗いします。

❹ 氷水に軽くさらし、水を切り、器に盛り付けて出来上がりです。





グランプリ

生ハムそうめん アボカドソース和え

材料　2人分

- 島原手延そうめん……2束
- アボカド……1個
- 生ハム……4枚
- マッシュルーム……4個
- ミニトマト……4個
- 黒胡椒……少々
- オリーブオイル……小さじ1
- めんつゆ……大さじ4
- 水……大さじ4
- バジル……2枚

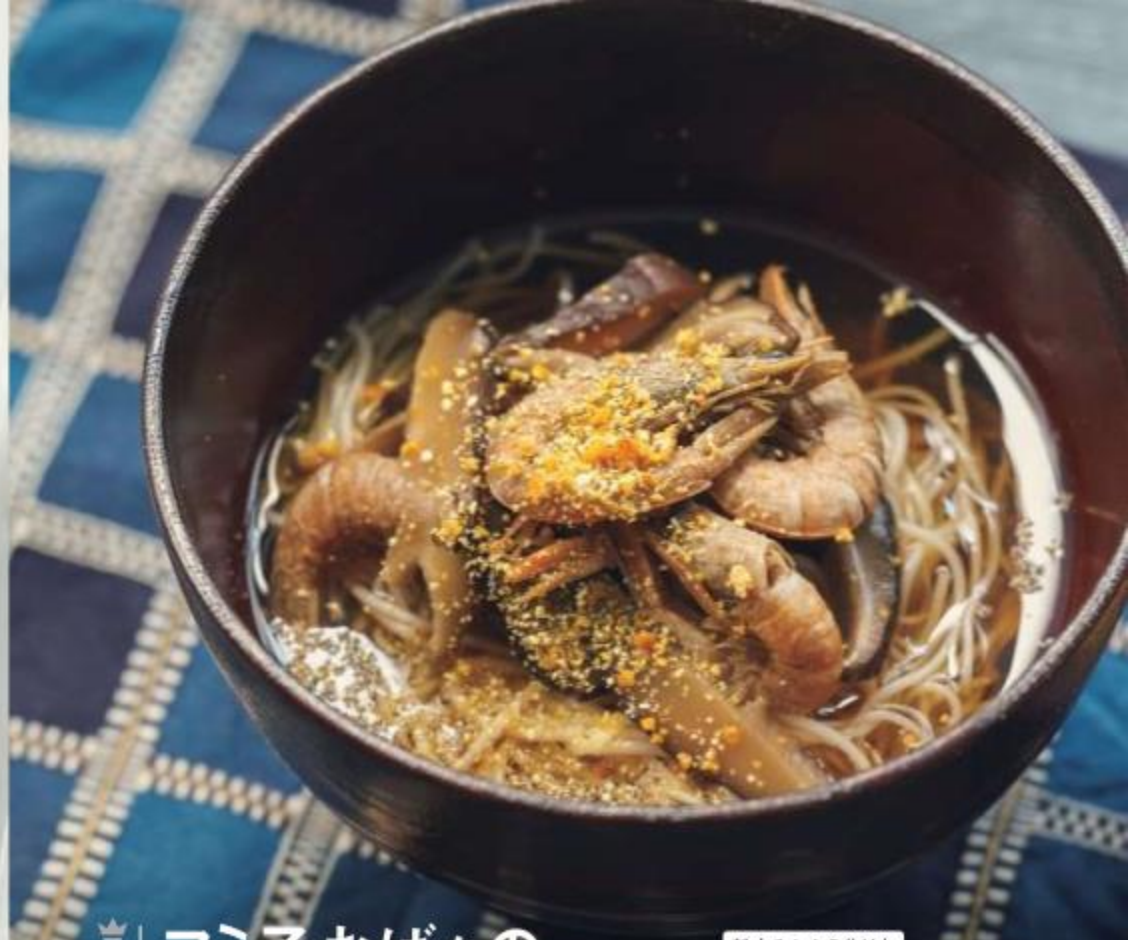
作り方　約15分

1. アボカドをフォークで潰し、めんつゆと水、オリーブオイルを加え混ぜる
2. ミニトマトを縦に四等分に切る
3. フライパンにオリーブオイルを引き、マッシュルームに火を通しておく
4. そうめんを茹でた後、水気を切る
5. そうめんと①を和える
6. ⑤を皿に盛り、ミニトマト、マッシュルーム、生ハム、バジルを盛り付け、最後に黒胡椒、オリーブオイルをかけ完成

レシピ考案者

冨田 玲子［南島原市］

パスタを作るよりも短い時間で手軽に作れます。いつも和風で頂くそうめんを洋風にアレンジしました。



グランプリ

フミ子おばぁのあったかそうめん

材料　2人分

- 島原手延そうめん……2束
- 水……600cc
- 焼きえび……10〜20g
- 干し椎茸……30g

［調味料］

- てんさい糖……大さじ2
- みりん……大さじ1
- 酒……大さじ1
- 濃口醤油……大さじ2
- 白だし……小さじ1
- かつお粉末だし……小さじ1
- 塩……少々
- 粉末みかん……お好みで

作り方　約10分

1. 干し椎茸、焼きえびを水に浸け、一晩冷蔵庫に入れておく
2. ①に入れた干し椎茸をスライスして焼きえびと一緒に鍋に入れる
3. 沸騰したら灰汁を取り、調味料をすべて入れていく
4. 茹でたそうめんを器に盛り、出汁をかける
5. 乾燥させたみかんの皮を粉末状にして、お好みでそうめんにかけたら完成

粉末みかんの作り方

1. みかんの皮のヘタを取り、風通しの良い場所で1週間ほどかけてカラカラになるまで干す
2. 乾燥したら、ミキサーで粉末状にする
3. 容器に移し、冷蔵庫で保存する（冷蔵庫で1カ月ほど持ちます）

レシピ考案者

松下南美［長崎市］

焼きえびはネットでも手に入りますが、なければ昆布でもOK。焼きえび、干し椎茸を一晩お水に浸けて、エノキやエリンギなど、沢山のキノコ類を入れて食べても美味しいですし、ガッツリ食べたい時は豚肉を入れても美味。皆さんにも味わって頂けたら嬉しいです。

入賞レシピ

そうめんの梅、しそ、豚巻き天ぷらレモンのだし



材料　2人分

- 島原手延そうめん……1束
- 梅干し……15g
- 豚バラ肉……50g
- 大葉……3枚
- 手巻き海苔……1枚
- てんぷら粉……適量
- 大根おろし……10g
- おろし生姜……3g
- 穂紫蘇……2本
- オリーブオイル……少々

レモン出汁

- 水……75cc
- めんつゆ……13cc
- みりん……6cc
- 酒……6cc
- レモン汁……6cc
- 砂糖……3g
- 薄口醤油……4cc
- 和風だしの素……0.5g

作り方　約20分

1. 「レモン出汁」の材料をすべて混ぜ合わせ、沸騰させる
2. そうめん1束の先端部分（片方）を輪ゴムで縛り、そのまま茹でる
3. 茹で上がった②を氷水で冷やし、ペーパーで水気を切る
4. 梅干しから種を取り、包丁で叩いて柔らかくする
5. そうめんの長さに合わせて豚バラ肉を並べ、その上に大葉を乗せる
6. ⑤の中心にそうめんを乗せ、その中心に④の梅干しを入れる（輪ゴムで縛った部分はカットする）
7. ⑥を手巻き海苔で巻く
8. ⑦に打ち粉をしててんぷら粉をつけて175℃で揚げる
9. 1口大にカットして皿に盛る
10. ⑨に大根おろし、おろし生姜を乗せ、出汁をかけて、オリーブオイルをたらし、穂紫蘇を飾り完成

レシピ考案者

檜垣 貴宏［広島県］

島原手延そうめんの新しい食べ方を考案しました。ご飯のおかずにもなるそうめんです。つゆをレモン風味でさっぱりと！天ぷらとそうめんの相性が良いのが分かる通り、そうめんを天ぷらにしても美味しいです！豚バラ、梅、しそ、そうめんの相性が抜群です。



入賞レシピ

五色そうめん（カレーつゆ）

材料　2人分

- 島原手延そうめん……80g（1.6束）
- 鶏むね肉……50g
- きゅうり……1/2本
- にんじん……30g
- ミニトマト……6個
- オクラ……3本
- しその葉……2枚
- 塩こしょう……少々

薄焼き卵

- 卵……1/2個
- サラダ油……少々
- 酒……少々
- 砂糖/塩……少々

カレーつゆ

- めんつゆ（2倍）……20cc
- 水……40cc
- カレー粉……小さじ1/2
- ごま油……小さじ1/2

作り方　約30分

1. 鶏むね肉は、塩こしょうをし、フライパンで蒸し焼きした後、そぎ切りにする
2. オクラ、ミニトマトは輪切りに、にんじん、きゅうり、しそは千切りにし、水にさらしておく
3. 薄焼き卵を作り、千切りにする。にんじんとオクラは塩茹でにする
4. そうめんを茹でる
5. 材料を混ぜ合わせ、「カレーつゆ」を作る
6. 皿にハランを敷き、②③④を彩りよく盛りつけ、カレーつゆを添えて完成（かけてもよい）

レシピ考案者

大村 美侑
宮本 ひまり
平湯 はるか
［南島原市］

栄養満点で色彩的にも映える一品。様々な国の方にそうめんを美味しく食べてもらうために、香辛料の効いたカレーつゆを考案しました。

入賞レシピ

南島原そうめん たこ焼き



材料　2人分

島原手延そうめん	適量
薄力粉	100g
卵	1個
だし	300cc
わかめ	適量
たこ	適量
アスパラガス	適量
ベーコン	適量
とろけるチーズ	適量
たこ焼きソース	適量
削り節	適量
マヨネーズ	適量
[お好みで]	
めんつゆ	適量

- 家庭にある旬の食材を具材にしてもOK。
- そうめんが多いほうが生地のもちもち感が増します。

作り方　約20分

1. 薄力粉、卵、だしを混ぜてたこ焼きの生地を作る
2. そうめんを茹でた後、粗く刻んで生地とよく混ぜ、その生地を2つのボウルに分ける（生地Ⓐ、生地Ⓑ）
3. わかめを細かく刻んで、生地Ⓐと混ぜ合わせる
4. たこ、アスパラガス、ベーコンを、食べやすい大きさに切り分ける
5. たこ焼き器に油を引き、生地を入れる
6. 具材を入れる
   生地Ⓐ…たこ
   生地Ⓑ…アスパラガス、ベーコン、とろけるチーズ
7. ある程度生地に火が通り、固まってきたら、ひっくり返す
8. ほどよい焼き色がつくまでたこ焼きを返し続ける
9. 焼き色がついたら皿に盛り、たこ焼きソースと削り節、お好みでマヨネーズをかけて完成（ソースの代わりにめんつゆでもOK）

レシピ考案者

吉永 健真［南島原市］

そうめんを入れることで、生地がもちもちになります。わかめとたこは、わかめのコリコリ感と風味がたことよく合います。また、アスパラとベーコンチーズは、アスパラのみずみずしさと、ベーコン、チーズの塩味がよく合います。

公式レシピ

ガスパチョでそうめん



材料　2人分

島原手延そうめん	2束
トマトジュース	500ml
きゅうり	適量
パプリカ	適量
赤玉ねぎ	適量

A

おろしきゅうり	1/2本
おろしにんにく	小さじ1/2
りんご酢	大さじ2
オリーブオイル	大さじ1
レモン汁	大さじ1
めんつゆ	大さじ2
塩	小さじ1

B

ミニトマト	2個
生ハム	2,3枚
ベビーリーフ	適量
パセリ	適量

作り方　約20分

1. トマトジュースにAを加える。きゅうりはすりおろす（ミキサーでも可）
2. ミニトマトはスライス、赤玉ねぎ、きゅうり、パプリカはみじん切りに
3. そうめんを茹でた後、氷を敷いた器に盛る
4. Bを彩りよくトッピングする
5. ①のつけ汁に刻んだ赤玉ねぎ、きゅうり、パプリカを浮かべ完成

レシピ考案者

フードコーディネーター　松永 美和

ガスパチョはスペインの冷たいスープです。そうめんとの親和性を高めるために麺つゆを加えて仕上げました。お好みの野菜と一緒にサラダ感覚でさっぱりと召し上がってください。

公式レシピ

島原手延そうめんのフォーガー



材料　2人分

- 島原手延そうめん …… 2束
- 鶏もも肉 …… 1/2枚
- 水菜、パクチー、三つ葉など …… 1束
- もやし …… 1/2袋
- レモン …… 1/8個
- 赤玉ねぎ …… 適量
- 唐辛子 …… 適量
- フライドオニオン …… 適量

A

- しょうが・にんにく …… 各1片
- 水 …… 600cc
- ネギの青い部分 …… 1本
- 塩 …… 小さじ1
- 酒 …… 大さじ1

B

- 鶏がらスープ …… 大さじ1
- 薄口醤油 …… 小さじ2
- 塩・こしょう …… 適量

作り方　約20分

1. 鶏もも肉は皮を取り、Aと一緒に水から茹でる。沸騰したら火を弱め、7～8分後に火を止める。しばらくそのまま置いておく
2. 粗熱が取れたら鶏もも肉をフォークで細く割く
3. ①の茹で汁にBを加える
4. 水菜、パクチー、三つ葉など好みの葉物を3cm幅にカットする
5. もやしはサッと茹でる
6. 赤玉ねぎはみじん切り、レモンはくし形に切る
7. そうめんを茹でた後、器に盛る
8. そうめんの上に④⑤⑥とフライドオニオン、細く輪切りにした唐辛子を乗せ、③の出汁を注ぎ完成

レシピ考案者

フードコーディネーター　松永 美和

フォーは米の麺を使ったベトナムの料理。ガーは鶏肉のことです。途中、味変でレモンを絞るのもオススメです。ニョクマムやナンプラーをお持ちの方は薄口醤油の代わりに使ってもらうと、より本場の味になります。



公式レシピ

炸醤咖哩（ジャージャーカレー）麺

材料　2人分

- 島原手延そうめん …… 2束
- 豚ひき肉 …… 150g
- 蓮根 …… 50g
- ねぎ …… 1/2本
- きゅうり …… 1/2本
- ラー油 …… お好みで

[調味料]

- 赤味噌 …… 大さじ1.5
- 豆板醤 …… 小さじ1～
- オイスターソース …… 大さじ1
- カレー粉 …… 大さじ1
- 砂糖 …… 小さじ1～
- 酒 …… 大さじ1

作り方　約20分

1. ねぎの半分をみじん切り、もう半分を白髪ねぎに切る
2. きゅうりは千切り、蓮根はみじん切りに切る
3. 豚ひき肉を炒め、色が変わったら蓮根と調味料を加え、肉味噌にする
   （豆板醤、砂糖は好みで加減する）
4. そうめんを茹でた後、器に盛る
5. ③を乗せきゅうりと白髪ねぎをトッピングし、好みでラー油をかけて完成

レシピ考案者

フードコーディネーター　松永 美和

中国の家庭料理、炸醤麺の肉味噌にカレーの風味を加えました。食欲のない時にもそうめんと一緒だとつるつると入ってきやすいと思います。この肉味噌のレシピを覚えておくと色々と応用できて便利ですよ。