



特集 島原手延そうめん

美味しいそうめんの茹で方

そうめんは、茹で方により美味しさや食べる際の食感が変わってきます。

美味しいそうめんの茹で方をご紹介しますので、ぜひお試しください。



1 そうめん100g(2束)に対し、1ℓの沸騰したお湯を用意し、そうめんを入れ、軽くかき混ぜます。



2 お湯が再び沸騰したら、吹きこぼれないように火加減を調整しながら茹でてください。

【ポイント】途中で差し水はしないでください。



3 商品に記載してある時間で茹であがりますので、手早くザルにとり流水であら熱をとります。その後、氷水にさらし軽くもみ洗いした後、水を切り、ザルなどに盛り付けます。
【ポイント】もみ洗いは、ヌメリがなくなるまで行いましょう。



7月7日七夕は「そうめんの日」

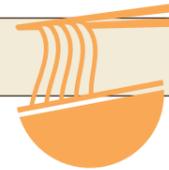
平安時代の宮中では、七夕の儀式の際に「そうめん」を供えられていたといわれており、七夕の日に「そうめん」を食べると病気にかからないといわれていました。

現在、世界中で猛威をふるっている新型コロナウイルスに負けないよう、7月7日には、「島原手延そうめん」を食べ、無病息災を祈るとともに、これから本格化する暑い夏を乗り切りましょう！



特集 島原手延そうめん

本格的な暑い夏を迎えようとしており、「そうめん」を更に食べたい季節がやってきました。そこで、今回は、市を代表する特産品の一つである「島原手延そうめん」についてご紹介します。



島原手延そうめんを活用 簡単お手軽レシピ

夏スパイシーカレーチャンプルー

この時期にピッタリの簡単お手軽レシピをご紹介します。

今回のレシピで使用するカレー粉には、消化の促進や食欲増進効果があるといわれており、消化に良いそうめんと組み合わせは夏バテ防止にもってこいです。ぜひ一度お試しください。

材料(2人分)

- 島原手延そうめん …… 2束
- カレー粉 …… 小さじ2
- 豚バラ肉(適度にカットしたもの) …… 150g
- 刻みネギ …… 適量
- お好みの野菜 …… 適量
- サラダ油 …… 大さじ1杯
- めんつゆ(4倍濃縮) …… 大さじ3杯

作り方

- 1 熱したフライパンにサラダ油を入れ、カットした豚バラ肉を入れ炒めます。
- 2 豚バラ肉に火が通ったらカットした野菜を加え炒めます。
- 3 野菜がしんなりしてきたら、茹でたそうめんをフライパンに加えた後、めんつゆとカレー粉で味を調えます。
- 4 器に盛り付け、刻みネギを散らしたら完成です。



メモ そうめんは、調理時間が短く手軽に味わうことができる食材です。シンプルですが、さまざまなアレンジができ、手軽に食べることができますので、ぜひこの機会にご家庭でそうめん料理を作ってみましょう！！



島原手延そうめんについて

南島原市では、現在、200を超える生産者が「島原手延そうめん」を製造しており、国内の手延そうめんの約3割のシェアを誇る一大産地です。

本市でそうめんが造られるようになったルーツは、島原・天草一揆による荒廃後に小豆島から伝えられた説や中国から伝えられた説などがあります。

島原手延そうめんは、機械麺と違って手延製法で造られています。小麦粉からそうめんになるまで約2日間の時間をかけ、職人の手により熟成を重ねながら丁寧に造られることで、独特の強いコシと食感を生み出しています。



PR動画 (YouTube) QRコード



PR動画ダンスバージョン (YouTube) QRコード

マイメン いつメン 島原手延素麺 検索

島原手延そうめんPR動画について

「島原手延そうめん」を全国の皆さんに知ってもらうために、昨年、PR動画「マイメンいつメン島原手延素麺」を制作しました。「島原手延そうめん」の特徴を歌詞に織り込んだオリジナルソングとミュージックビデオ風の動画は、インパクトがあり、一度見るといつの間にか口ずさんでしまう映像となっています。

ぜひ一度ご覧いただき、ご家族、友人、知人にもご紹介ください。