



そうめんの美味しい季節がやってきました。  
そうめんのゆで方と、つけづゆの作り方の基本をもう一度見直して、  
お料理の腕をあげてみませんか？

## そうめん

[1人分 エネルギー 382kcal]

### 材 料 (4人分)

そうめん(乾)	4束(200g)		
ゆで湯	約 3.2~4ℓ	(麺の8~10倍)	
<b>つけ</b>		<b>薬味</b>	
水	2ℓ	ねぎ(小口切り)	10cm
しょうゆ	90cc	青しそ(せん切り)	10枚
みりん	90cc	みょうが(小口切り)	4個
削りカツオ	10g	しょうが(おろし)	40g

### そうめんのゆで方



- 1 深めの鍋にお湯を沸かし、十分に沸騰したら、そうめんを、少しずつ散らしながら入れる。
- 2 すぐに菜箸で鍋底から混ぜてかき回しながらゆで、めん同士がくっつかないようにする。
- 3 沸騰してめんが少し浮き上がってきたら、吹きこぼれない程度の火加減にし、めんが半透明になるまで1分半~2分ゆでる。
- 4 ゆであがったそうめんをざるにあげ、流水で手早く十分にもみ洗いして、ぬめりをとり、水気を切る。



### つけづゆの作り方



- 1 鍋にみりんをいれ火にかける。ふつふつと煮立ったらしょうゆを入れる。
- 2 すぐに水を加えて強火にし、再び煮立ったら削りカツオを加える。
- 3 静かに煮立つ程度の火加減にし、2分ほど煮出す。
- 4 火から下ろしてそのまま3分ほど置き、こし器に通してこす。



そうめんと、ビタミンCが豊富な夏野菜としてすっかりおなじみになった  
ゴーヤ(にがうり)を組み合わせたチャンプルーです。

## ゴーヤとそうめんのチャンプルー



[1人分 エネルギー 480kcal]

### 材 料 (4人分)

ゴーヤ	1本(約250g)	塩、こしょう	各少々
そうめん	4束(200g)	酒	大さじ2
ツナ缶詰(大)	1缶	鶏がらスープの素	小さじ2
卵	4個	しょうゆ	小さじ2
サラダ油	大さじ3	花かつお	適量

- 1 ゴーヤは縦半分に切り、スプーンでたねとわたを取り出す。白いわたは残らずきれいに取るようにする。端から幅5ミリに切り、酢水(水2と1/2カップに対して酢大さじ2の割合)に入れる。15分以上おいて苦味とえぐみを取り、洗って水気をよくきる。
- 2 そうめんをゆで、水気をきる。(ゆで方は、左の「そうめんのゆで方」を参照。)
- 3 ツナは汁気をきる。卵は溶きほぐしておく。
- 4 フライパンにサラダ油を中火で熱し、ゴーヤ、ツナを入れて炒める。油がなじんだら塩、こしょう、酒、鶏ガラスープ、しょうゆを加える。
- 5 酒の水分をとばしたら、溶き卵を流し入れて炒め合わせる。そうめんを加え、手早くほぐしながら炒め合わせて器に盛り、花かつおをのせる。



### そうめんをゆでるとき、差し水は必要ないの？



差し水とは、めん類をゆでるときに、沸騰をいったん静める目的で加える1カップほどの冷水のことです。差し水はかならずしも必要ではなく、そうめんのように細いめんの場合は、火を弱めて沸騰をおさえれば十分です。