

◆大葉たっぷり冷やし素麺

材料 4人分



大葉・・・20枚
ミニトマト・・・4個
茄子・・・1本
オクラ・・・4本
素麺・・・4本
おろし生姜・・・大さじ1
いりごま・・・大さじ1
揚げ油・・・適量
☆一番だし
 水・・・1リットル
 だし昆布・・・5cm×10cm 1枚
 かつお節・・・20 g

☆素麺つゆ
 一番だし・・・400ml
 濃口醤油・・・大さじ3
 みりん・・・大さじ2
 砂糖・・・大さじ1

☆野菜の漬け込み用だし
 一番だし・・・400ml
 薄口醤油・・・40ml
 みりん・・・40ml

作り方

- ① 一番だしを作るため、鍋に水1リットルとだし昆布を入れて火をかけ、沸騰直前にだし昆布を取り出し、かつお節を入れる。
沸騰したら火を止めて、かつお節が沈んだらキッチンペーパーを使い、こす。
- ② 素麺つゆと野菜の漬け込み用だしを作る。各調味料をそれぞれ鍋に入れ、一度沸騰させて冷やす。
- ③ ミニトマトは水洗いして、ヘタ部分を切り落とし、さっと湯がきして水に冷まし、薄皮を取る。
- ④ オクラはヘタ部分を切り落とし、塩もみしてから湯がく。
- ⑤ 茄子もヘタ部分を切り落としてから、乱切りして素揚げする。
- ⑥ ③④⑤は、野菜の漬け込み用のだしに入れ、下味をつける。
- ⑦ 大きめの鍋で沸騰した湯の中で、素麺を湯がいてザルにあげ、冷水で冷ます。
- ⑧ 器に、⑥⑦を盛り付け、素麺つゆ、細かく刻んだ大葉、おろし生姜、いりごまを入れて完成。

楊志館高等学校 提供